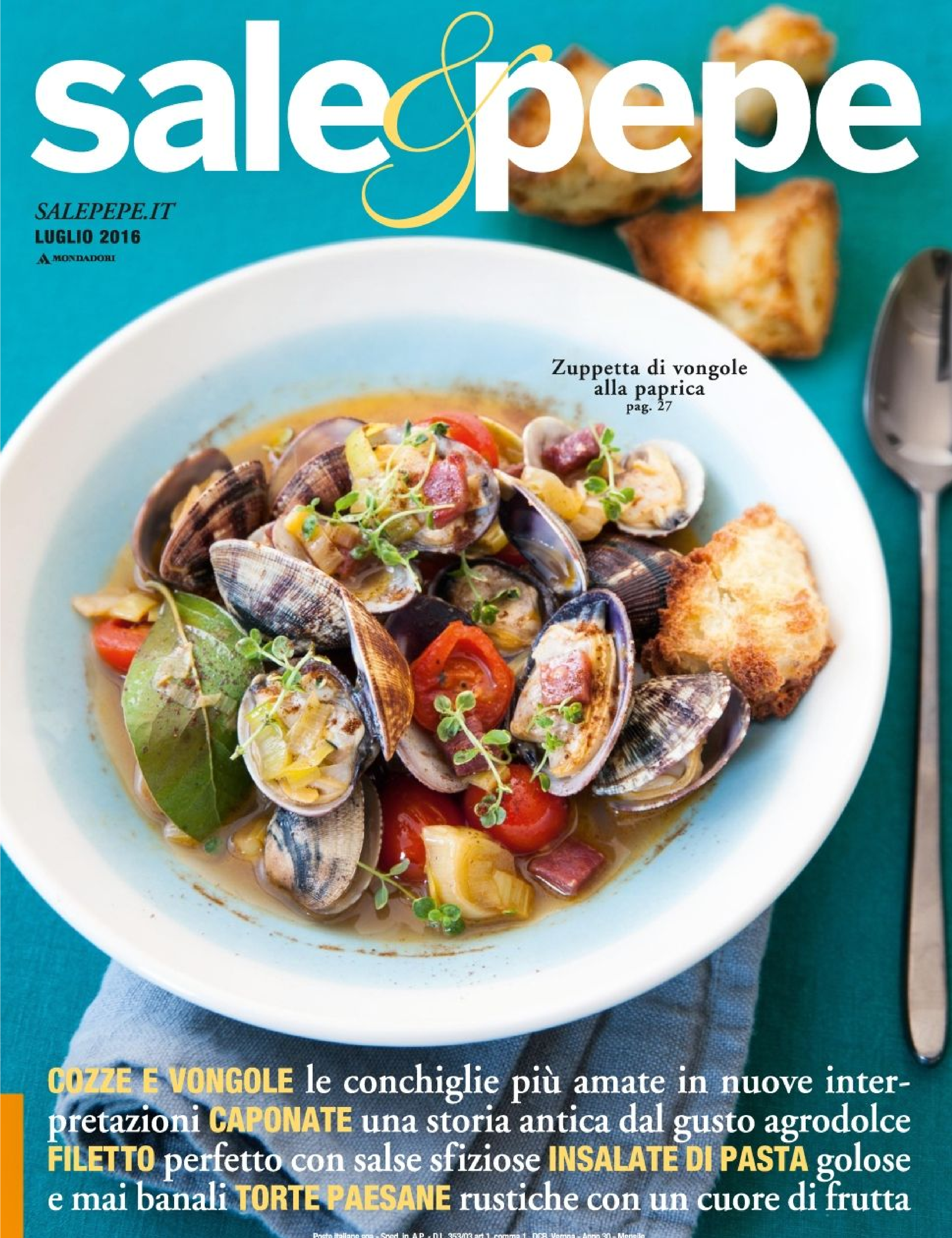
sale&pepe

SALEPEPE.IT

LUGLIO 2016

MONDADORI



Zuppetta di vongole alla paprica
pag. 27

COZZE E VONGOLE le conchiglie più amate in nuove interpretazioni **CAPONATE** una storia antica dal gusto agrodolce **FILETTO** perfetto con salse sfiziose **INSALATE DI PASTA** golose e mai banali **TORTE PAESANE** rustiche con un cuore di frutta

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 30 - Mensile


il Buongiorno sa di buono...
Germinal
BIO
Il gusto autentico dei cereali, unito alla bontà di ingredienti sani, nutrienti e naturalmente golosi.
Scopri i prodotti Germinal Bio!
Visita lo shop su www.nutrilatuasalute.it
www.germinalbio.it
Seguici su
Cereali Frutta
+PHYSALIS
Biscotti
GOJI
grano duro
Cappelli

SOMMARIO

LUGLIO 2016



108

Servizi

Evasioni



32



98



54

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6



44

Scuola

Rubriche



80

Hanno collaborato con noi a Luglio



NICOLÒ TAZZI
Insieme al suo staff propone, alla pescheria Al 22 di Milano, la felice formula del negozio con annesso ristorante. Ci svela i segreti per gustare al meglio cozze e vongole. A pag. 20

DARIO ROSSI
Pluripremiato patron della gelateria Greed di Frascati, si distingue per l'utilizzo di prodotti genuini a km0 e per la produzione di insoliti gelati salati, come quello alla panzanella. A pag. 63



MARIA GRAZIA SPINELLI
Maestra di cucina iscritta all'AICI (Associazione insegnanti cucina italiana), è docente della scuola "Cucina con amore" di Savona. Ci spiega gli accorgimenti necessari per preparare le verdure ripiene. A pag. 76



INDICE

LE RICETTE DI LUGLIO 2016

ANTIPASTI, FOCACCE, TORTE SALATE

PIATTI UNICI

PRIMI

SECONDI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT E BEVANDE

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, www.100fa.it
- **Alpi**, www.alpiwood.com
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Baci Milano**, www.bacimilano.it
- **Baldassarre Agnelli**, www.pentoleagnelli.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Luigi**, www.bormioluigi.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Broggi**, www.broggi.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Casa Alegre**, distribuito da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
- **Casamance**, www.casamance.com
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.tumblr.com
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Croff**, www.croff.eu
- **Coucke**, distribuito da Maino, www.mainocarlo.it
- **De'Longhi**, www.delonghi.com/it
- **Essent'ial**, www.essent-ial.com
- **Funky Table**, www.funkytable.it
- **Fasano Ceramiche**, www.fasanocnf.it
- **Ferm Living**, in vendita su www.yoox.com
- **Georg Jensen**, www.georgjensen.com
- **Giovelab**, www.giovelab.it
- **Guzzini**, www.fratelliguzzini.com
- **High Tech**, www.cargomilano.it
- **Home Pengo**, www.pengospa.it
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Jane Churchill**, in vendita da Silva Tessuti www.silvatessuti.it
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **Km0 Bistrot Corniglia**, Tel 339 2256513
- **La Fabbrica del Verde**, www.lafabbricadelverde.it
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Licia Martelli**, www.liciamartelli.com
- **Light My Fire**, distribuito da Künzi, www.kunzi.it
- **Linea Sette**, www.lineasette.eu
- **Linum**, www.linum.se
- **Luca Mesirca**, luca.mesirca@fastwebnet.it
- **Mg5 Terre**, Tel 328 7142277
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **MarinaC**, www.marinac.it
- **Maxwell & Williams**, www.maxwellandwilliams.com.au
- **Medard de Noblat**, distribuito da B. Morone, www.bmorone.it
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Pack it**, distribuito da Künzi, www.kunzi.it
- **Petali**, Tel 02 5464976
- **Pols Potten**, in vendita su www.yoox.com
- **Rice**, distribuito da Maino, www.mainocarlo.it
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Royal Doulton**, distr. da B.Morone, www.bmorone.it
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **TVS**, www.tvs-spa.it
- **Tiger**, www.tiger-stores.it
- **Totally Bamboo**, distribuito da Maino, www.mainocarlo.it
- **Vista Alegre**, distribuito da Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
- **Zak! Designs**, distribuito da Maino, www.mainocarlo.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com



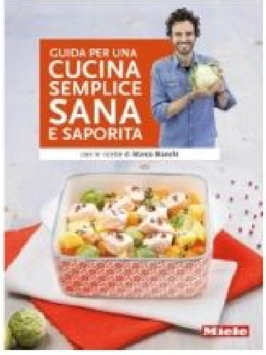
I forni Miele ci regalano benessere.

SI COMANDANO CON LA PUNTA DELLE DITA E IL RISULTATO È GARANTITO: PIATTI SALUBRI E GUSTOSI. E CON IL RICETTARIO DI MARCO BIANCHI IN REGALO, LA CREATIVITÀ È DI CASA.

Con la tecnologia dei forni Miele di ultima generazione possiamo regalarci qualcosa di unico: piatti leggeri, sani ma allo stesso tempo saporiti e gustosi. Tutto questo grazie alla cottura a vapore, o a vapore combinato, che cuocendo dolcemente e in modo uniforme i cibi fra i 40° e i 100° fa sì che gli ingredienti rimangano saporiti, succosi, più digeribili e ricchi di proprietà nutritive. Il display con i tasti a sensore consente con semplicità di programmare le diverse modalità di cottura e di memorizzare ogni singola ricetta; ma anche di scongelare, sterilizzare, creare il sottovuoto, estrarre il succo e tenere in caldo. Chi acquisterà un forno a vapore o a vapore combinato o un forno a vapore con microonde Miele riceverà anche il ricettario realizzato in collaborazione con Marco Bianchi "Guida per una cucina semplice, sana e saporita".



Crema di ricotta con fragoline, gocce di cioccolato, nocciole e cocco. Una delle gustose ricette realizzate con la cottura del forno Miele.



Scopri leggerezza e sapore su www.acasadimarco.it

Per promuove le regole della buona alimentazione Miele ha scelto Marco Bianchi, divulgatore scientifico e promotore di uno stile di vita alimentare sano e leggero. Insieme vi aspettano su www.acasadimarco.it con ricette e consigli gastronomici esclusivi. "Grazie alla cottura a vapore - dice Marco Bianchi - da oggi cucinare in modo salutare è davvero un gioco da ragazzi! Il forno a vapore ci offre, infatti, la possibilità di mantenere inalterati benefici, consistenza e colore degli alimenti e di portare tutti i giorni in tavola una cucina semplice sana e saporita."

Miele

NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA



Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto autentico è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL GELATO ALLA NOCCIOLA**, per esempio, è fatto semplicemente **con nocciole italiane**, latte fresco intero e panna da allevamenti italiani e altri ingredienti assolutamente naturali. Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Gelato di Tonitto, con la sua selezione di gusti, è un omaggio alla **tradizione artigianale del gelato italiano**, semplice e naturale. Assaggialo anche tu.

Il Gelato di Tonitto è senza coloranti, senza aromi e senza glutine.

IL GELATO È TONITTO



PRODOTTO IN ITALIA

PRODOTTO UTILIZZANDO ENERGIA SOLARE

CERTIFICATA CON SISTEMA DI QUALITÀ BRC E IFS

www.tonitto.com | facebook.com/gelatitonitto

dal 1939
tonitto
Premiata Gelateria Italiana

ECCELLENZA, PER PASSIONE.

LA NEWS PIÙ LETTA

Possibile che una dieta che fa mangiare quasi di tutto permetta di dimagrire? Ebbene sì. La dieta del supermetabolismo, come l'ha definita la sua creatrice Hailey Pomroy, ha esattamente questa virtù. Grazie alla riattivazione del metabolismo, infatti, che da rallentato e apatico si trasforma in una fornace bruciagrassi, questa dieta promette di far perdere fino a 10 chili in quattro settimane. E non rischia certo di annoiare perché ogni due giorni si cambia menu!









TOP TEN: FIORI DI ZUCCA

Possono essere di zucca o di zucchina e si raccolgono proprio adesso: dalla tarda primavera all'inizio dell'estate. Sul sito tante ricette della tradizione gastronomica italiana che vedono i delicatissimi fiori di zucca in versione ripiena o fritta, in torte salate, tarte tatin, lasagne e sformati. Non mancano abbinamenti del tutto inediti come quello con la feta e l'orzo, ideale quest'ultimo per chi ha scelto un'alimentazione vegana, ma stimolante per gli occhi e la gola.



Sapore di vacanz@

I PRIMI PIATTI FREDDI CHE FANNO GITA, I FIORI DI ZUCCA E UNA DIETA SUPERFAST STIMOLANO I VOSTRI WEB-APPETITI

di Daniela Falsitta e Barbara Roncarolo



PASTA FROLLA CLASSICA

È la base di tante crostate. Tanto semplice quanto buona perché si prepara impastando burro, uova, zucchero e farina. Per non sbagliare però bisogna conoscere alcuni semplicissimi trucchi come lavorare il burro freddo con la punta delle dita e il più velocemente possibile. Una volta pronta, la pasta frolla può aspettare in frigo fino al giorno dopo oppure si può dividere in porzioni e surgelarla in modo da utilizzarla in diverse occasioni.



LE MIGLIORI RICETTE DI INSALATE DI RISO

Si prepara in anticipo e si gusta fredda, ecco perché è una regina dell'estate, ideale compagna nei picnic sul prato, nelle gite al mare e nei buffet a casa di amici. Paura di essere banali? Niente di più infondato, perché sul sito la trovate in tantissime versioni: con il polpo e i peperoni o con i gamberi e il riso venere, coperta di pomodoro, con uova e tonno alla nizzarda o con un accompagnamento super italiano di mortadella e provolone.



DIECI TIPI DI PASTE FREDDE

Dall'accostamento fresco di fusilli, melone, cipollotti e speck (nella foto) alle ricette che usano ingredienti di classico appeal come melanzane e mozzarella di bufala, come i formaggi e le verdure grigliate. E per quando si ha voglia di sperimentare una presentazione davvero insolita, sul sito trovate nientemeno che la coppa di "dischi volanti con tartare di salmone marinata nel lime".



Laura Maragliano

Brividi di gusto

IL GELATO, RE DELL'ESTATE, INTERPRETA UN'INSOLITA CROSTATA (TEATRALE E FACILISSIMA). MENTRE LA VERDURA SI TRASFORMA IN SPAGHETTI, L'ANGURIA DIVENTA UNA TORTA E...

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello

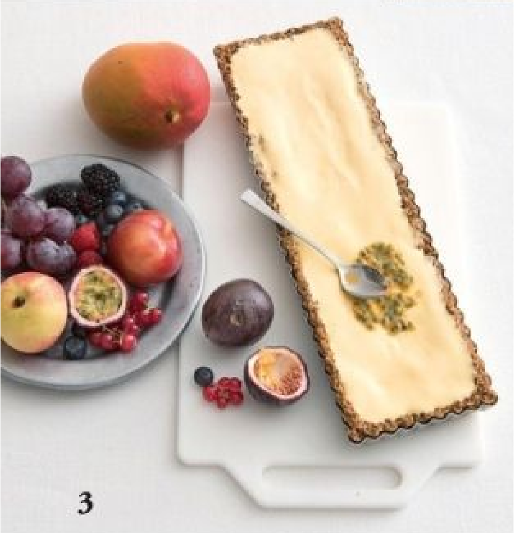


C'è sempre un posto preferito dove mangiare un gelato: un chiosco, un carretto, una gelateria. Il mio l'ho smarrito. Scherzo, oggi so benissimo dove gustare un cono o una coppetta superlativi, ma non posso più assaporare il gelato di "ieri", quello che ogni anno per diverse estati ho mangiato avidamente sulla via delle vacanze. Diretto a San Sicario Torinese, oggi nota località sciistica, ieri un piccolo borgo di montagna, mio padre prima di affrontare i tornanti che portavano al Sestriere e poi ancora più su, faceva tappa a Pinerolo. Dopo aver parcheggiato in una grande piazza, invitava me e mia madre ad aspettarlo in macchina (non ho mai capito perché) e tornava poco dopo con il cono più grande, goloso e cremoso che io ricordi. Non ho mai più assaggiato niente di così buono, o almeno credo, perché tutti i ricordi si amplificano con il tempo. Sono tornata a Pinerolo lo scorso autunno, dopo circa cinquant'anni, e ho provato a cercare la grande piazza dei miei ricordi, ma mi sono accorta che non avevo alcun punto di riferimento e che l'immagine impressa nella mia memoria era diversa dalla realtà. Chi sarà stato il gelataio? In realtà non l'ho mai conosciuto, poteva essere un ambulante o possedere una bella gelateria, ma per me era sicuramente il più bravo. In ogni luogo c'è sempre qualcuno che ha una marcia in più. Come il pasticciere di Pizzo Calabro, Giuseppe di Maria, che inventò il "tartufo gelato" sessant'anni fa, o come Girolamo Caito di Marsala, conosciuto come "zi Mummino", che negli anni '40 divenne gelataio aprendo la "Casa del freddo" poi "Gelo bar" e "Bar moka". Per battere la concorrenza inventò il "cono imperiale", ricoperto di cioccolata fondente, la "bomba gelato", ossia tre strati di pan di Spagna alternati a due di gelato, la "bananetta" di forma e gusto come l'omonimo frutto in versione da passeggio con lo stecco, la "fetta moka" e poi l'ultima invenzione, prima di chiudere bottega negli anni'80: un semifreddo di panna montata e meringa al gusto cioccolato o caffè con all'esterno una morbida crema al cioccolato. Alla storia invece è passata la bottega di Vito Pinto, famoso gelatiere dei Borbone, a Napoli, dove quotidianamente si fermava Giacomo Leopardi, ghiottissimo di gelati, che l'immortalò in un suo sonetto.

> *segue a pag. 12*







CROSTATA GELATO ALLA FRUTTA

PER 6-8 PERSONE
300 g di biscotti tipo gran cereale- 150 g di burro - 250 g circa di gelato alla crema o alla vaniglia - 3 frutti della passione - frutti di bosco e frutta fresca di stagione assortita - zucchero a velo a piacere

- **1** Frullate i biscotti e trasferiteli in una ciotola. Fate fondere il burro, versatelo nella ciotola e mescolate con una spatola. Con l'impasto ottenuto foderate il fondo e i bordi di uno stampo rettangolare di 11x35 cm con il fondo estraibile e mettetelo in freezer per 15 minuti.
- **2** Mescolate il gelato per renderlo morbido. Estraete lo stampo dal freezer e farcite la torta con il gelato livellandolo con una spatola. Mettete nuovamente la crostata in freezer per almeno 4 ore o per una notte.
- **3** Circa 10 minuti prima di servire la torta, lavate la frutta, pulitela e tagliatela a fettine se necessario. Togliete la crostata dal freezer. Tagliate a metà i frutti della passione e versate la polpa e i semi sul gelato. Guarnite la torta con la frutta e, se vi piace, spolverizzate con zucchero a velo.



Golosa, facilissima e senza cottura

Il guscio di questa torta è realizzato con biscotti sbriciolati e burro. Non viene cotto, ma semplicemente fatto raffreddare per 15 minuti. Una volta che lo avrete riempito con il gelato, tenete però presente che il tutto andrà passato in freezer per 4 ore prima di aggiungere la frutta.



Insoliti spaghetti di verdura

Acquistando un semplice attrezzo si può introdurre a tavola un nuovo modo per gustare le verdure: è come temperare una matita, basta girare l'ortaggio nel temperino a spirale ed eccolo ridotto in sottilissimi fili. Zucchine, carote e daikon (il ravanello cinese) sono i più adatti, ma nulla vieta di sperimentare a piacimento. Divertenti e sani, gli spaghetti vegetali danno proprio l'impressione di mangiare un bel piatto di pasta, ma con pochissime calorie. Una volta intagliati, basterà saltarli in padella o condirli con semplici sughi, gamberi o formaggi freschi. In particolare, quelli di zucchine sono ottimi con le vongole, con un sugo a base di crostacei o semplicemente con olio, pepe e pecorino. Gli spaghetti di carote si possono mescolare alle zucchine o servire con condimenti a base di olive o porro rosolati con un po' di timo, oppure con un olio alle erbe. Il daikon è buono crudo condito con salsine orientali, magari a base di salsa di soia, aceto di riso e miele.

La *vinagrete* brasiliana (per pesci e carni)

Cipollotti tagliati a dadini, poco aglio tritato, olio extravergine d'oliva, tabasco (meglio se verde), succo di lime, aceto bianco, poco zucchero e sale: questa in Brasile è la *vinagrete* base, a partire dalla quale è possibile creare salse stupende per condire carni fredde e pesci a vapore o scottati. Ecco di seguito tutti i mix di ingredienti che si possono aggiungere per trasformarla in un rinfrescante condimento estivo. Tocchetti di **banana** irrorati con succo di lime, coriandolo fresco tritato e peperoni rossi a cubetti. Dadini di **papaya** irrorati con succo di lime, curcuma in polvere e un trito di prezzemolo e basilico. Una dadolata di **mango**, frutto della passione passato al setaccio, poco zucchero di canna e menta tagliuzzata. **Cocco** fresco grattugiato, cubetti di **pomodoro** e prezzemolo tritato. **Pesche** a pezzettini, miele, erba cipollina tagliuzzata e 1 bicchierino di Porto. Cubetti di **melone**, menta a listarelle, pepe rosa e **feta** sbriciolato. **Kiwi** sminuzzato, mele rosa a tocchetti irrorate con succo di limone, maggiorana e una dadolata di pomodori. **Ananas** e **peperoni verdi dolci** a pezzetti, curry, coriandolo tagliuzzato e poco zucchero di canna.





L'anguria si fa torta

Voglia di dessert ma la dieta non lo permette? Fa troppo caldo per affrontare una torta vera e propria? Ecco una piccola idea che soddisfa gli occhi e il palato (e divertirà i bambini). Lavate un'anguria, asciugatela bene e tagliate una fetta orizzontale, nella parte centrale, circa 3,5 cm di spessore. Appoggiate la fetta su un piatto da pizza e tagliatela in 8 fette. Guarnite ognuna con fragole fresche tagliate a spicchi, fettine di albicocca e di kiwi, mirtilli e altra frutta a piacere come melone, pesche o albicocche. Spolverizzate la "torta" con poco zucchero semolato e con 2-3 cucchiaiate di cocco disidratato. Guarnite con foglioline di menta fresca e conservate al fresco fino al momento di servire. Se gradite un tocco salato, potete aggiungere un po' di feta a cubetti, una macinata di pepe e qualche goccia di aceto balsamico.

I frutti del cappero

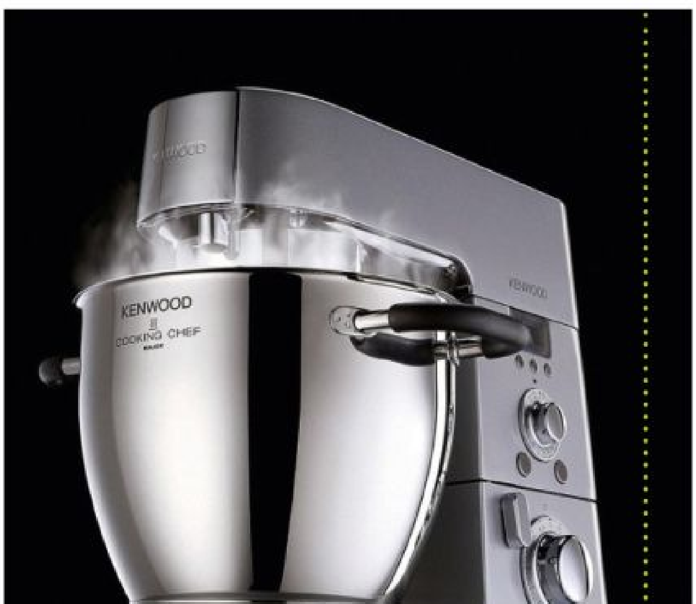
Detti anche cucunci, sono i frutti della pianta del cappero (mentre i capperi propriamente detti sono i boccioli ancora chiusi), si trovano generalmente sott'aceto e hanno un posto d'onore negli antipasti e negli aperitivi estivi. Per presentarli al meglio, sgocciolateli dall'aceto di conservazione e conditeli con olio extravergine d'oliva e poco aceto delicato, anche balsamico: in questo modo risultano più gustosi e meno acidi. Eventualmente potete aggiungere al condimento anche un pizzico di zucchero.
In cucina, sono ideali per profumare tartare di carne e uova sode semplici o ripiene, filetti di pesce e scaloppine al limone. Si possono poi usare racchiusi in un impasto per polpette, magari di tonno, lasciando sporgere il picciolo, in modo che la polpettina abbia un sorta di manico. Avvolti in filetti di acciuga arricchiscono insalate di riso, pasta, patate o verdure (soprattutto di pomodori, cipollotti e peperoni) e sono perfetti per minispiedini con olive e cipolline sott'aceto.




Mozzarella Brimi.
Amerai tutto ciò che l'ha creata.
milkadv.it
100% Latte
Alto Adige
Brimi
Südtirol
Dai nostri pascoli nasce l'unica mozzarella
con latte 100% Alto Adige.
Brimi
Südtirol
www.brimi.it

Cooking Chef Kenwood
il tuttofare in cucina

POTETE USARLO PER TRITARE, MONTARE, IMPASTARE, FRULLARE, MA ANCHE PER CUCINARE. BASTA IMPOSTARE TEMPERATURA E VELOCITÀ DI MESCOLAMENTO E LUI LAVORA AL VOSTRO POSTO





UN FUORICLASSE GASTRONOMICO

Cooking Chef Kenwood è uno strumento innovativo, che vi fa risparmiare tempo e fatica, con risultati sorprendenti: uno chef che trita, monta, sminuzza, frulla, grattugia e che cuoce, anche al vapore, rosola e brasa, facendo tutto da solo.

KENWOOD kenwoodclub.it


1


2


3


4


5



6

CANNONCINI ALLE MELANZANE GRATINATI CON CREMA DI BURRATA AL BASILICO

200 g di farina 00 - 2 uova (meglio quelle a tuorlo giallo intenso consigliate per pasta fresca) + 1 per il ripieno - 4 melanzane - 2 spicchi d'aglio - mollica di pane fresco - 1 pizzico di paprica piccante - pecorino grattugiato - una ventina di pomodorini datterini - 2 burrate - 1 mazzetto di basilico fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le melanzane, mondatele, sbucciatele e tagliatele a cubetti con l'accessorio per tagliare a dadini di Cooking Chef Kenwood.
● **2** Rosolate le melanzane nel recipiente di Cooking Chef Kenwood montato con il gancio con spatola a spirale a 100° e velocità di mescolamento (1) con un filo di olio, l'aglio schiacciato e spellato e un pizzico di sale, finché saranno morbide e il fondo di cottura ben asciutto.
● **3** Passate le melanzane cotte al tritacarne di Cooking Chef con una manciata di mollica di pane e qualche foglia di basilico, in modo da ottenere un ripieno morbido, ma sodo. Condite con sale, pepe, paprica; unite l'uovo e una manciata di pecorino grattugiato. Sgocciolate le burrate in un colino, dividetele in pezzi e lasciate che perdano il liquido. Tagliate a spicchietti i pomodorini, salateli e fateli sgocciolare in un altro colino.
● **4** Versate la farina e le uova nella ciotola di Cooking Chef e impastate con il gancio impastatore. Formate una palla con l'impasto, avvolgetela in un foglio di pellicola e fatela riposare per almeno 30 minuti.
● **5** Montate la sfogliatrice su Cooking Chef Kenwood e stendete la pasta, poca alla volta, in rettangoli di circa 30 cm di lunghezza, partendo dalla tacca più larga e arrivando alla penultima o ultima tacca.
● **6** Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola, salate, aggiungete un filo d'olio e immergete i rettangoli di pasta, pochi alla volta, per qualche istante. Sgocciolateli man mano in una ciotola con acqua e ghiaccio e stendeteli ad asciugare su carta da forno, alternando strati di pasta a fogli di carta da forno, per evitare che si attacchino fra loro. Tagliate la pasta a rettangoli di circa 10X16 cm. Spalmate sui rettangoli di pasta il ripieno preparato. Arrotolate i rettangoli a cannellone, partendo dal lato più lungo, divideteli in piccoli cannoncini di 3-4 dita di lunghezza e disponeteli man mano in una pirofila unta di olio. Frullate la burrata con una manciata di foglie di basilico nel food processor di Cooking Chef Kenwood e regolate di sale e pepe. Versate il composto ottenuto sui cannelloni e completate con i pomodorini conditi con olio, sale e pepe e il pecorino grattugiato. Cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti. Fate gratinare sotto il grill per 2-3 minuti, decorate con foglioline di basilico fresche e servite.



FINGER FOOD DA TUTTO IL MONDO

Cucina etnica sì, ma in vero stile globetrotter. L'idea è quella di abbinare specialità di diverse regioni del mondo che stiano bene insieme e che sappiano accontentare tutti i commensali. Preparazioni saporite ma non troppo, a base di spezie facili da reperire, non particolarmente elaborate da cucinare e in formato finger food (pratico e conviviale) sono le migliori. Ecco un menu firmato dalla nostra Scuola: guacamole con tacos; gamberi in pasta kataifi con maionese al wasabi; bicchierini di gazpacho e spiedini di pollo satay con salsa di arachidi. Da preparare e degustare insieme, il 28 giugno dalle 19 alle 21.

PASTA CALDA, SUGO FREDDO

Un sugo pronto da mescolare freddo sulla pasta appena scolata, creando una ricetta golosa e adatta per le serate calde. Una soluzione geniale (utile anche per preparare in anticipo primi piatti freddi), che la nostra chef Monica Sartoni Cesari illustrerà ai fornelli. Le sue proposte? Tagliolini con finto ragù di verdure; mezze maniche con caponata; pennette con pollo e melone e bucatini alla trapanese. Il 7 luglio dalle 18.30 alle 21.30.



A PRANZO CON I FIORI

La cucina più sana e golosa è indiscutibilmente quella a base di ingredienti di stagione, fiori inclusi. Chi ha un orto (o un balconcino) potrà sfruttarne i boccioli per profumare i piatti e dare un tocco elegante alla tavola con fiori di zucca ripieni alla ligure gratinati al forno e panatura al timo; pollo alla provenzale con erbe aromatiche e lavanda; mousse di cioccolato bianco e fragole alla rosa. Il 14 luglio dalle 19 alle 21.





IN TERRAZZA CON APERITIVI SFIZIOSI

Fantasia di mini quiche assortite, baci di dama salati con farciture originali e vellutati gazpacho con crumble di prosciutto e perle di formaggio. Si può preparare quasi tutto anche in anticipo (le quiche vanno ripassate qualche minuto in forno e il crumble distribuito all'ultimo momento) per accompagnare rinfrescanti aperitivi di inizio estate. Un corso svela tutti i trucchi per preparare queste piccole delizie. Il 19 luglio dalle 19 alle 21.

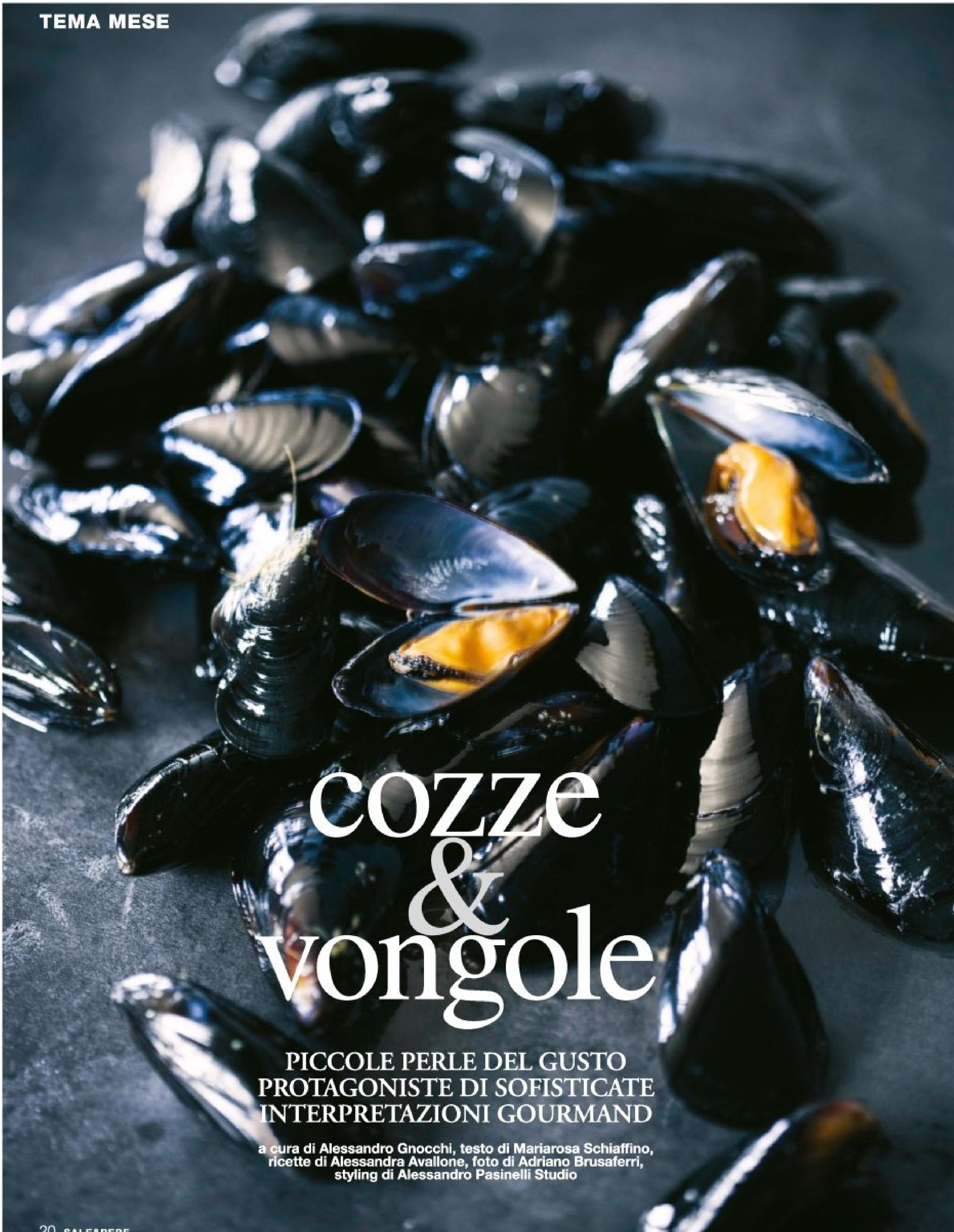
FRUTTI DI BOSCO IN TAVOLA

Lo chef Matteo Scibilia ha ideato tanti piatti dolci e salati con i piccoli frutti, che in questa stagione abbondano nei boschi e sui banchetti del mercato. Spiegherà come preparare petti di quaglia in agrodolce di lamponi, coscia di coniglio marinata con salsa di ribes e mirtilli. Oppure vellutati dessert: mousse al cioccolato bianco con frutti di bosco e soufflé moretto ai lamponi. Il corso è in programma il 29 giugno dalle 18.30 alle 21.30.



SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe - #TalentoInCucina



cozze & vongole

PICCOLE PERLE DEL GUSTO PROTAGONISTE DI SOFISTICATE INTERPRETAZIONI GOURMAND

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



Sorelle minori dell'ostrica, rispetto alla quale hanno una vocazione più popolare, cozze e vongole sono comunque piccole perle di gusto dalla schietta personalità. Compaiono sul mercato soprattutto d'estate, pronte a rallegrare coi loro gusci variegati e le loro polpe lucenti le cene in terrazza e i menu dei ristorantini sullo sfondo del mare. La cucina mediterranea ha inventato per loro piatti superclassici: l'impepata di cozze, il "soté" (alla napoletana, dal francese "sauté") di vongole, il brodetto, soprattutto quello marchigiano, la tiella pugliese... Per non dire dei meravigliosi spaghetti, gloria napoletana, che si ingioiellano di questi frutti di mare come in un capolavoro assoluto. Cozze e vongole entrano in un'infinità di antipasti, zuppe, cartocci, risotti. Eccole ripiene, fritte, al gratin. Tra le preparazioni internazionali, spicca la paella spagnola; in Francia e in Belgio, si uniscono alla patate fritte in un binomio ormai classico. Queste servizio, dalle "Bouillabaisse di cozze" alle "Vongole con crema di zucchine", offre sei varianti gourmand che tengono conto di un panorama tanto ricco.

> segue a pag. 22



BOUILLABAISSE DI VONGOLE E COZZE CON ROUILLE AL BASILICO

PER 4 PERSONE
per la bouillabasse: 500 g di vongole spurgate - 500 g di vongole veraci spurgate - 500 g di cozze pulite - 2 spicchi d'aglio - 150 g di pomodori ciliegini - 1 finocchio - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - 1/2 dl di vino bianco - olio extravergine d'oliva - crostini di pane - sale - pepe
per la rouille: 50 g di maionese - 2 spicchi d'aglio - 2 filetti di acciuga - 1 mazzetto di basilico - 1 cucchiaio di succo di limone - olio extravergine d'oliva

● **1** Preparate la rouille. Mettete in un frullatore l'aglio tritato, le foglie di basilico, i filetti di acciuga, la maionese, il succo di limone, 3 cucchiai di olio e frullateli fino a ottenere una salsa cremosa; trasferite il composto in una ciotola, copritelo con la pellicola per alimenti e tenetelo da parte.
● **2** Preparate la bouillabaisse. In una padella, rosolate l'aglio sbucciato con 2 cucchiai d'olio, aggiungete i pomodori lavati e tagliati a metà, il finocchio affettato, salate e pepate.
● **3** Dopo 10 minuti circa di cottura, aggiungete il vino, fatelo evaporare, aggiungete 1 l circa di acqua e quando bolle unite le vongole e le cozze. Cuocete per 5 minuti, fino a quando i molluschi si sono aperti, e spolverizzate con il prezzemolo. Decorate, se vi piace, con ciuffi di rosmarino e origano fresco e servite con i crostini spalmati con la rouille.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **300 cal/porzione**

> segue da pag. 21

La freschezza prima di tutto

Questi molluschi vivono vicino alle coste e sono coltivati da secoli nelle lagune. La loro caratteristica fondamentale è la freschezza, devono cioè essere vivi al momento della vendita. Una volta si mangiavano anche crudi e il "cozzicaro" era un personaggio familiare in molte parti del Sud. Oggi, è consigliabile cuocerli sempre e, prima di procedere, lavarli più volte. Soprattutto le vongole, che amano stare dentro la sabbia, vanno spurgate qualche ora in acqua fredda salata.

I gusci doppi a chiusura ben salda, come custodie predisposte per proteggere il frutto carnoso cresciuto all'interno, sono una promessa. Per aprirli, basta metterli in una padella a fuoco vivo, magari con un bicchiere di vino bianco e pepe: il calore in pochi minuti metterà a nudo le umide polpe, ma attenzione a non disperdere l'acquerugiola odorosa che fa da culla al crostaceo, ideale per insaporire e condire. I mitili che restano chiusi vanno scartati senza pietà, e così quelli che, aperti, hanno un odore sospetto o sono raggrinziti.

> segue a pag. 25







COZZE ALLO ZAFFERANO

PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite - 300 g di pomodori perini - 1 cipolla piccola - 1 dl di Vermentino - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 foglia di alloro - 1/2 cucchiaino di zafferano in pistilli - 8 fette di pane casereccio tostato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete le cozze in una padella, fatele aprire a fuoco vivace, scolatele senza buttare il liquido di cottura e sgusciatele; poi filtrate il liquido e tenetelo da parte.
● **2** In un'altra padella, rosolate la cipolla affettata con 2 cucchiai d'olio; quando è dorata unite i pomodori, sbucciati e tagliati a pezzi, la foglia di alloro, il Vermentino, lo zafferano sciolto in 4 cucchiai di acqua tiepida e un pizzico di sale.
● **3** Quando il vino è evaporato unite le cozze e lasciate cuocere ancora per 2-3 minuti; spolverizzate con il prezzemolo tritato, mescolate, distribuite la preparazione sul pane tostato e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **230 cal/porz.**

Tovaglia Once Milano, piatto Casa Alegre, bicchiere Vista Alegre, posata Sambonet; in alto, ciotola Casa Alegre.
Nell'altra pagina, tovaglia Once Milano, piatto Casa Alegre, ciotola Tiger.
Indirizzi a pagina 6

COZZE RIPIENE DI RISO





PER 4 PERSONE
20 cozze grosse pulite - 100 g di riso Parboiled - 1 cipolla grossa - 2 spicchi d'aglio - 1 cucchiaio colmo di pinoli - 2 pomodori perini - 1/2 stecca di cannella - 6 chiodi di garofano - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - 2 cucchiai di aneto tritato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate l'aglio e la cipolla, tritateli, trasferiteli in una padella con 2 cucchiai d'olio fateli soffriggere con i pinoli. Quando hanno preso colore, aggiungete i pomodori lavati e spezzettati grossolanamente, la cannella, i chiodi di garofano, il prezzemolo e l'aneto tritati, poi mescolate e lasciate cuocere per 4-5 minuti.
● **2** Unite il riso, salate e pepate, quindi aggiunte acqua in quantità doppia rispetto al volume del riso e lasciate cuocere a pentola coperta per circa 10 minuti. Quando tutta l'acqua è stata assorbita, spegnete e fate raffreddare.
● **3** Aprite le cozze a crudo e riempitele con il riso, richiudetele e legatele con un filo di raffia, in modo che non si aprano, e cuocetele a vapore per circa 20 minuti. Servite le cozze fredde, se vi piace, con spicchi di limone non trattato

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **180 cal/porzione**





VONGOLE CON CREMA DI ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
1 kg di vongole spurgate - 500 g di zucchine - 2 scalogni - 1 spicchio d'aglio - 1 noce di burro - 1 cucchiaio di panna - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 mazzetto di maggiorana - sale - pepe

● **1** Mettete le vongole in una padella e fatele aprire a fuoco vivace con l'aglio e il vino; scolatele, poi filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte. Affettate gli scalogni, trasferiteli in una padella e fateli soffriggere con il burro; aggiungete le zucchine lavate e tagliate a rondelle, le foglie di maggiorana, salate e fate stufare per circa 10 minuti a fuoco moderato.
● **2** Con il frullatore a immersione, lavorate a crema le zucchine stufate, aggiungete il liquido di cottura delle vongole tenuto da parte, la panna e mescolate.
● **3** Sgusciate due terzi delle vongole e unitele alla crema di zucchine. Distribuite la crema in piccole ciotole aggiungendo le vongole rimaste con il guscio; completate con una macinata di pepe e servite, se vi piace, con crostini di pane tostato.

FACILE
● Preparazione 15 minuti
● Cottura 15 minuti ● 100 cal/porz.

Tovaglia Once Milano, citola Casa Alegre, tovagliolo La Rinascente, posata Georg Jensen. Nell'altra pagina, tovaglia e tovagliolo Once Milano, piatto Casa Alegre. Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 22*

Muscoli, muscioli, peoci & C

Nei libri di cucina, i nostri protagonisti prendono nomi diversi, spesso dialettali e divertenti. La cozza, chiamata così dal Lazio scendendo verso Sud, viene detta, per esempio, "muscolo" in Liguria, "musciolo" nelle Marche o "peocio" in Veneto. Il suo elegante guscio allungato e levigato, di un nero lucido con sfumature bluastre, racchiude una polpa color albicocca che si presenta più compatta di quella dell'ostrica. Prolifera in popolosissimi grappoli e di solito si abbarbica agli scogli o alle palafitte poste a profondità limitata, grazie a un filamento proteico, il bisso, che viene secreto dai molluschi stessi. Da questo misterioso "filo dell'acqua" si possono ottenere, proprio come da una seta marina naturale, tessuti ormai rarissimi, che nell'antichità erano destinati a personaggi regali. Si presta a preparazioni di esemplare e gustosa semplicità e non disdegna la compagnia di salse con curry e panna, purché non siano invadenti. Quando è di grandi dimensioni, è da provare ripiena di riso, come nella nostra ricetta.

> *segue a pag. 26*



TIELLA DI GRANO, PATATE E COZZE

PER 4 PERSONE
500 g di cozze pulite - 150 g di grano tenero precotto - 2 patate - 4 pomodori perini - 2 zucchine - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - sale per il pane profumato: 50 g di mollica di pane raffermo - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 20 g di pecorino grattugiato - sale - pepe

● **1** Preparate il pane profumato. Nel mixer, lavorate la mollica con l'aglio a pezzetti; poi aggiungete il pecorino grattugiato, il prezzemolo, sale, pepe, mescolate e tenete da parte.
● **2** Preparate la tiella. Pelate le patate, affettatele sottilmente, scottatele per 3 minuti in acqua bollente salata, scolatele e asciugatele. Affettate i pomodori e tagliate le zucchine a nastro con il pelapatate. Cuocete il grano per il tempo indicato sulla confezione in acqua bollente salata e scolatelo. Aprite le cozze a crudo ed eliminate la valva vuota.
● **3** Spolverizzate il fondo di una teglia da 20x30 cm con metà pane profumato e condite con 2 cucchiai di olio. Distribuitevi sopra metà patate, poi metà zucchine e metà pomodori. Collocatevi le cozze e coprite con il grano. Ripetete gli strati di patate, zucchine e pomodori rimasti e terminate con la cipolla affettata.
● **4** Spolverizzate la tiella con il pane profumato rimasto, condite con 2 cucchiai d'olio e bagnate con 3 cucchiai di acqua. Infornate a 180° per 30 minuti circa e servite.

FACILE
● **Preparazione : 25 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **335 cal/porzione**

> segue da pag. 25

Ghiottoneria di Venere

La vongola, che in Liguria e in Toscana (specialmente quando è piccola), viene chiamata anche "arsella" e a Venezia "caparozzola", appartiene alla famiglia delle "Veneridae", dedicata alla dea Venere. Quella comune, lunga circa 4 centimetri, ha forma di triangolo arrotondato e valve a coste concentriche irregolari. Non si trova sempre sul mercato, mentre la vongola verace, essendo un prodotto di allevamento, è disponibile tutto l'anno e può raggiungere gli 8 centimetri. Per motivi commerciali, è stata introdotta nell'Adriatico una vongola indopacifica, la "Venerupis philippinarum", che somiglia a quella verace. La polpa di questo mollusco è delicata e non va cotta troppo, altrimenti si indurisce. È ideale per gli spaghetti o linguine, sia in bianco sia con aggiunta di pomodoro; il piatto si presenta in tavola con una parte di vongole sgusciate e altre ancora nelle valve. Ma la vongola è ottima e scenografica anche nelle zuppe, in cui si può azzardare la giusta dose di spezie, come abbiamo fatto noi con la paprica.



UNA DELICATA E SEMPLICE ARMONIA DI SAPORI
Nicolò Tazzi e il suo staff, alla "Pescheria al 22" di Milano propongono la formula del negozio con annesso ristorante. La loro filosofia è ispirata alla semplicità della tradizione mediterranea.
Come si gustano al meglio cozze e vongole?
Con poche intrusioni dei sapori troppo forti. Per esempio, non bisogna esagerare con il peperoncino ed è meglio evitare l'aglio a diretto contatto quando sono ancora crude. Anche gli aromi vanno superdosati. I molluschi sono delicatissimi per natura e vanno lavorati con molta attenzione; per questo noi adottiamo cotture a bassa temperatura e sottovuoto.
Da dove vengono le cozze e le vongole migliori?
Dipende dal periodo: dalla Sardegna, da Chioggia, ma anche da Sabaudia, oppure dalla Spagna. Le spagnole sono più grosse e ci sono tutto l'anno, ma le migliori sono sempre quelle di Taranto.
Quali ricette o accostamenti può consigliare?
A parte il sauté e gli spaghetti alle vongole, due classici da proporre sempre, consiglio una crema di borlotti con le cozze su crostoni di pane, con pomodorino confit e rosmarino: in questo caso, l'acidità del pomodoro e la croccantezza del pane danno al tutto un'armonia di sapori e consistenze più che convincenti.

Tovaglia e tovagliolo Once Milano, piatto Casa Alegre, posata Broggi. Nell'altra pagina, tovaglia Once Milano, tagliere Tiger, piatto Asa Selection, tovagliolo La Rinascente, bicchiere Ikea. Indirizzi a pagina 6



ZUPPETTA DI VONGOLE ALLA PAPRICA

PER 4 PERSONE
1 kg di vongole spurgate - 500 g di pomodori ciliegini - 250 g di prosciutto crudo in un sola fetta - 1 porro - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 0,6 dl di vino bianco secco - 1 mazzetto di timo - 1 cucchiaino di paprica affumicata - 8 fette di pane tostato - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tagliate il prosciutto a dadini, trasferitelo in una padella e fatelo rosolare per 7-8 minuti con un cucchiaio d'olio; scolatelo sulla carta da cucina per eliminare il grasso in eccesso e tenetelo da parte.
● **2** Lavate il porro, sbucciate l'aglio, affettateli e soffriggeteli per 4-5 minuti con le foglioline di timo e 2 cucchiai d'olio; quando il porro è appassito unite la paprica e l'alloro, mescolate e lasciate cuocere per 1 minuto.
● **3** Aggiungete i pomodori lavati e tagliati a metà, il vino e 4-5 cucchiai di acqua; fate prendere il bollore, unite le vongole e salate. Cuocete per 10 minuti, fino a quando le vongole si aprono. Servite la zuppa con il pane tostato.

FACILE
● **Preparazione: 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **325 cal/porzione**


Il benessere
abita qui.
BIO
Pam & PANORAMA
Scopri la bontà e il gusto dei nostri prodotti
biologici PAM PANORAMA.
Stai bene tu e sta bene la natura.
Vieni a provare le altre linee per una sana alimentazione
Veg&Veg
senza glutine
Semplici e Buoni
Pam
PANORAMA
SELEZIONIAMO DA ITALIANI

Bianchi per i muscoli

L'ESTATE È LA STAGIONE DEI MITILI: È ORA CHE RISULTANO PIÙ SAPORITI. DA ACCOMPAGNARE CON BIANCHI E ROSATI, INTENSI E MEDITERRANEI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

NETTARI PER I MOLLUSCHI

Cozze e vongole: è totale la differenza, odorosa, gustativa e tattile. Cucinate e servite insieme entusiasmano per la complementarietà e mettono alla prova uno dei pregi fondamentali del vino, il suo essere versatile e partecipe al destino del cibo. A gratificare una sensazione così articolata e complessa è chiamato il bianco italiano più sensibile verso il pesce, il Vermentino, in particolare quello della Sardegna settentrionale che ha il potere di fondere la tenerezza e la sapidità dei frutti di mare. Anche la Vernaccia di San Gimignano, in virtù della sua freschezza, e il Catarratto di Marsala, grazie alla generosità della terra siciliana, sono in grado d'illuminare ricette composite dalle quali emerge la travolgente veracità dei molluschi.



ITALIANI, DA NORD A SUD

I muscoli si segnalano per una pronunciata morbidezza dovuta ai grassi, presenti soprattutto nel periodo della riproduzione, e richiedono l'energia di bianchi e rosati intensi e mediterranei. Vini capaci d'interagire sia con le cotture semplici sia con i ricchi condimenti della cucina meridionale.

Il Salento è la terra che offre la maggiore varietà di tipologie adatte alla sensuale tattilità delle cozze; con lei annoveriamo la Liguria che ha nel Pigato il più autorevole rappresentante dell'accostamento ai mitili. Le vongole, dalla polpa cartilaginea e dalla copiosità di sali minerali, si lasciano irretire da bianchi vividi e asciutti come la Passerina, varietà di uva diffusa tra Marche, Lazio e Abruzzo. Maggiore delicatezza è richiesta al vino se si trova di fronte alle arselle, che quasi si sciolgono con i carboidrati che le accompagnano: grano duro, semola o riso sublimano il gusto del mare e ne invocano il riflesso nel vino marino per antonomasia, quell'Ansonica che ci accompagna dalla costa toscana sino al golfo di Trapani, dove è conosciuta come Inzolia.



EVOÈ PASSERINA
Ciù Ciù Az. Agr., Offida (AP), 0763 810001, 8 €.
Agile e raffinato, l'Evoè è il bianco da misurare sulle vongole, veraci e non, cucinate con piccole aggiunte; come nel caso della crema di zucchine e della paprika, perché la sua nitida secchezza recupera una sensazione di pulizia, anche quando c'è di mezzo il prosciutto (pag. 25 e 27).

GIROFLE NEGRAMARO ROSÉ
Azienda Monaci, Copertino (LE), 0832 947512, 7 €.
Il Negramaro Girofle sembra nato per vivere nel matrimonio con la tiella: per questo rosato, patate, grano e cozze rappresentano un'entità omogenea, finita, da sposare e non abbandonare mai (pag. 26).

VERMENTINO DI SARDEGNA
Az. Agr. Pusole, Baunei (OG), 333 4047219, 13 €.
I vigneti di Pusole, condotti in modo naturale, influiscono sulla personalità di tutti i vini, a cominciare dal Vermentino, lento nell'aprirsi al naso, voluttuoso, abilissimo su una ricetta multiforme come la bouillabaisse e irresistibile sulle cozze ripiene di riso (pag. 22 e pag. 24).

SANT'ISIDORO ROSATO
Maria Pia Castelli, Monte Urano (FM), 0734 841774, 12 €. Montepulciano e Sangiovese condividono la responsabilità di questo rosato caldo e misterioso, avvincente nel sapore che di slancio si dedica alla natura delle cozze e alla fragranza dello zafferano (pag. 23).





Dalla teoria alla pratica in un interessante showcooking di Simone Rugiati organizzato da Kanzi® presso la Scuola di Cucina Sale&Pepe.

Come ti seduco la vita





Può una mela dalle straordinarie qualità contribuire a rendere più seducenti i nostri momenti di vita quotidiana? La risposta è sì se la mela è Kanzi®, una qualità dal gusto particolarmente invitante non solo al palato ma versatile anche in cucina, come ci ha dimostrato Simone Rugiati il 9 maggio nella scuola di cucina di Sale&Pepe di piazza Diaz a Milano. Qui, infatti, si è svolto l'evento di premiazione del concorso "Seduci la vita e vinci con Kanzi®", organizzato in collaborazione con il sito di Donnamoderna.com, dove i partecipanti erano chiamati ad interpretare il motto "Seduce Life" con una foto o un testo. L'incontro ai fornelli con Simone Rugiati era uno dei premi, insieme ad una vacanza di puro relax alle Terme di Merano e a tanti buoni e-shopping. Dopo una breve introduzione di Stefan Moser, dell'ufficio PR del consorzio VOG, che insieme a VI.P produce Kanzi® in Italia, e la presentazione dei vincitori, lo chef Rugiati si è impadronito della scena con la sua nota simpatia coinvolgendo il pubblico – presenti anche alcune famose food blogger – e trasformando l'evento in un autentico momento di "Seduce Life". Dopo aver deliziato tutti a parole descrivendo le proprietà organolettiche e la versatilità in cucina delle mele Kanzi®, è passato ai fornelli, aiutato dai vincitori, preparando tre ricette che hanno definitivamente sedotto i palati presenti: APPLE MARTINI GELEE



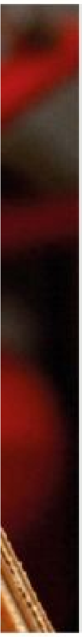
Da sinistra a destra: Stefan Moser, ufficio PR del consorzio VOG, il vincitore del Concorso Andrea Bertulli e lo chef Simone Rugiati







In ordine, da sinistra a destra, le tre ricette create da Simone Rugiati: Apple Martini Gelee, il cubo di provola dolce croccante e il Millefoglie di mela Kanzi®



Una bontà ricca di benessere.

Kanzi® nasce da un incrocio tra le mele Gala e Braeburn ed è coltivata in Alto Adige dai soci dei consorzi VOG (mela Marlene®) e VI.P (Mela Val Venosta). Dall'invitante colore rosso con delicate striature giallo-verdi, è croccante al morso liberando un profumo intenso e aromatico. La polpa è soda e succosa e al caratteristico gusto dolce associa fresche ed energiche note acidule. La sua grande ricchezza di acqua, sali minerali e l'alto contenuto di vitamina C ne fanno una fonte di benessere sempre a portata di mano. Le mele Kanzi® sono disponibili da metà settembre fino a giugno e, grazie alle particolari qualità organolettiche, sono un ingrediente ideale per ricette creative e sfiziose: scopri le ricette di Kanzi® sulla pagina Facebook www.facebook.com/kanzi e su www.kanzi.it



Il vincitore Andrea Bertulli, la seconda classificata Sara Perredda e la terza classificata Cristina Mauri.

con astice marinato, insalata di mela Kanzi® e schiuma di limone kaffir, MILLEFOGLIE DI MELA KANZI® con tartare di salmone, insalata croccante, guacamole e yogurt e CUBO DI PROVOLA DOLCE CROCCANTE "PANATA, DORATA E INFORNATA" in spiedino di perle di mela infuse alla riduzione al Lambrusco e pepe jamaica con gelato di bucce Kanzi®. Dopo lo stuzzicante assaggio delle creazioni di Rugiati, l'evento è proseguito con il catering preparato in loco dai suoi assistenti.





LA MELA DI RUGIATI



"Kanzi® è una mela perfetta in cucina grazie al suo bilanciamento tra dolcezza e acidità, che si accompagna a una polpa soda e croccante, in grado di dare struttura ai piatti. Ecco perché la trovo particolarmente adatta per insalate, antipasti e finger food. L'altra caratteristica è la sua succosità, che la rende perfetta nei bar e nei locali che offrono centrifugati di frutta"

KANZI® SEDUCE LIFE

Le nuove insalate di pasta

FUSILLI, ELICHE E PENNETTE ACCOLGONO AL MEGLIO SUGHI FRESCHI E STUZZICANTI. RICCHISSIMI DI VERDURE E AROMI, CON TOCCHI DI FORMAGGI E SALUMI

a cura di Marina Cella, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio, Bere Giusto di Sandro Sangiorgi



Pennette con fiori, zucchine e semi di zucca, pag. 38



Fondo Alpi, piatto Medard de Noblat, tagliere Totally Bamboo, posata Bitossi Home, tovagliolo Linum. Nella pagina accanto: fondo Alpi, piatto Royal Doulton, tessuto Jane Churchill. Indirizzi a pagina 6

ELICHE CON INSALATA DI FETA E AVOCADO

PER 4 PERSONE
350 g di eliche (nella ricetta formato Vesuvio di Gragnano) - 1 avocado maturo ma sodo - 1 mazzetto di menta fresca - 1 limone non trattato - 150 g di feta - 250 g di ciliegini di colori diversi - 2 cucchiai di pinoli - basilico fresco - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spremete il succo del limone, aggiungete 2 cucchiai d'acqua, la menta tagliata con le forbici, sale e qualche cucchiaio di olio. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a dadini e unitelo alla marinata. Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata.
● **2** Nel frattempo tagliate a dadini la feta e a metà o in quarti i ciliegini: condite questi ultimi con 1 cucchiaino di origano sbriciolato e abbondante basilico, poi unite i pinoli tostati in un padellino con poco olio.
● **3** Scolate la pasta al dente. Conditela con i pomodorini, la feta e l'avocado con la sua marinata. Fate raffreddare e, prima di servire, unite basilico, olio e pepe.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 13 minuti** ● **650 cal/porzione**



Fusilli con prosciutto, pecorino e fagiolini bicolori, pag. 38

BERE GIUSTO
Nelle ricette con formaggi sapidi come la feta e la mozzarella affumicata, l'effetto diluente della pasta consente l'uso di un rosato leggero prodotto nel Conero a base di Montepulciano. La pasta con i fiori e quella con i gamberi aggiungono un elemento appena amaricante che qualifica la fusione con un morbido Chardonnay friulano. Il pollo alla greca e il prosciutto con il pecorino accrescono la complessità gustativa delle ricette di stampo mediterraneo, sulle quali s'imprime la luminosa finezza del bianco dell'Etna.

CONCHIGLIE CON MOZZARELLA AFFUMICATA E CREMA DI POMODORI E PEPERONI

PER 4 PERSONE
350 g di conchiglie - 100 g di pomodori Piccadilly - 125 g di mozzarella affumicata - 2 peperoni rossi - 1 piccolo peperone giallo - 3 spicchi d'aglio fresco - 50 g di mandorle pelate - 10 foglie di salvia - 3 rametti di rosmarino - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate le conchiglie in abbondante acqua bollente salata, scolatele, conditele con 2 cucchiai d'olio e lasciatele raffreddare.
● **2** Fate idratare le mandorle in acqua fredda per almeno 1 ora (meglio 1 notte). Tagliate i peperoni a dadini e i pomodori a metà, disponeteli in una teglia, ricoperta di carta da forno, condite con 2 cucchiai di olio, l'aglio a fettine, la salvia, il rosmarino e un pizzico di sale. Infornate a 200° per 15-20 minuti.
● **3** Tritate con il mixer le mandorle con 2 terzi d elle verdure al forno, fino a ottenere una crema grossolana. Condite le conchiglie con la crema di peperoni, le verdure rimaste e la mozzarella affumicata a dadini. Completate con il prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **525 cal/porzione**



Piatto Serax, posata Bitossi Home, canovaccio Coucke, bottiglia Bormioli Rocco. Nella pagina accanto: fondo Alpi, piatto Medard de Noblat, tagliere Royal Doulton, tovagliolo Linum.
Indirizzi a pagina 6

GEMELLI CON VERDURE MISTE E GAMBERI AL FORNO

PER 4 PERSONE
320 g di gemelli - 1 cipolla di Tropea - 1 mazzetto di asparagi fini (o fagiolini) - 4 piccole costole di sedano - 1 peperone rosso - 150 g di ciliegini - 1/2 cucchiaino di semi di finocchio - 2 cucchiai di vino bianco secco - 20 code di gambero - qualche ramo di finocchietto - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate a dadini la cipolla, private gli asparagi della parte legnosa e conservate le punte (8 cm circa di lunghezza). Riducete a bastoncini il sedano e a julienne il peperone, tagliate a metà i ciliegini. Mescolate le verdure e conditele con una presa di sale, i semi di finocchio, il vino e 2-3 cucchiai di olio. Allargatele sopra una teglia, unite le punte di asparagi e cuocete in forno a 200° per 10 minuti.
● **2** Nel frattempo sgusciate i gamberi, eliminate il filetto scuro e conditeli con una presa di sale, il succo di 1/2 limone e un filo d'olio. Togliete le verdure dal forno, distribuitevi sopra i gamberi e rimettete nel forno ventilato per 5-6 minuti finché i gamberi cambiano colore. Lasciate intiepidire.
● **3** Nel frattempo cuocete la pasta al dente, scolatela e mescolatela con le verdure e i gamberi. Fatela raffreddare, profumate con il finocchietto tritato e la scorza del limone, insaporite con una macinata di pepe e un filo d'olio e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **430 cal/porzione**



Piatto Royal Doulton, tessuto Jane Churchill, tagliere Totally Bamboo, ciotola Asa Selection.
Nella pagina accanto: piatto e tagliere Royal Doulton, tovagliolo Linum, bicchiere Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6



Cavatappi con filettini di pollo alla greca, pag. 38



PENNETTE CON FIORI, ZUCCHINE E SEMI DI ZUCCA

PER 4 PERSONE
320 g di pennette - 400 g di zucchinette con il fiore - 1 cipollotto - un mazzetto di basilico ed erba cipollina - 4 cucchiai di semi di zucca - 50 g di grana padano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Staccate il fiore dalle zucchine, riducete la corolla a striscioline e tenetele da parte. Tagliate le zucchine in 4 nel senso della lunghezza e quindi a tocchetti. Affettate il cipollotto, trasferitelo in una padella con le zucchine e 1/2 bicchiere d'acqua, salate e cuocete a fuoco vivace finché sono tenere e l'acqua è evaporata; condite con un filo d'olio e pepe.
● **2** Frullate una manciata di foglie di basilico e 2 cucchiai di erba cipollina tritata con 1/2 bicchiere d'olio e filtrate attraverso un colino fine. Cuocete le pennette al dente, scolatele e fermate rapidamente la cottura sotto l'acqua.
● **3** Ancora tiepide conditele con un filo d'olio, unitele alle zucchine e lasciate raffreddare. Prima di servire aggiungete i fiori preparati, il grana a scaglie e i semi di zucca tostati in padella con un pizzico di sale. Condite con l'olio alle erbe e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **490 cal/porzione**



FUSILLI CON PROSCIUTTO, PECORINO E FAGIOLINI BICOLORI

PER 4 PERSONE
350 g di fusilli - 100 g di prosciutto cotto in una sola fetta - 100 g di pecorino dolce - 100 g di fagiolini verdi e gialli - 1 cipollotto - 50 g di pistacchi - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata, scolateli, conditeli con 2 cucchiai d'olio e lasciateli raffreddare. Spuntate i fagiolini, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e scottateli per 5 minuti in acqua bollente salata.
● **2** Preparate una salsa con i pistacchi e il cipollotto tritati grossolanamente, una julienne di scorza del limone, le foglie del timo, 3 cucchiai d'olio e un pizzico di sale.
● **3** Mescolate la pasta con il prosciutto e il pecorino a dadini e i fagiolini lessati e condite con la salsa di pistacchi. Completate con una spolverizzata di pepe nero.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **570 cal/porzione**



CAVATAPPI CON FILETTINI DI POLLO ALLA GRECA

PER 4 PERSONE
350 g di cavatappi - 200 g di filettini di pollo - 1 peperone corno giallo - 1 cipollotto rosso - 1 piccolo cetriolo - 10 pomodori secchi - 20 olive nere kalamata - 2 limoni - 1 peperoncino rosso secco - 1 mazzetto di basilico - 1 mazzetto di aneto - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate i cavatappi in abbondante acqua bollente salata, scolateli, conditeli con 2 cucchiai d'olio e lasciateli raffreddare.
● **2** Insaporite i filettini di pollo, tagliati a dadi, con 2 cucchiai d'olio, il succo di 1 limone, il peperoncino sbriciolato, un grosso pizzico di origano e una presa di sale. Lasciateli marinare per 10 minuti, quindi scolateli e saltateli in padella per 10-15 minuti.
● **3** Tagliate a striscioline sottili i pomodori secchi e scottateli per 30 secondi in acqua bollente, scolateli e asciugateli. Affettate ad anelli il peperone e il cipollotto, tagliate a tronchetti il cetriolo e spezzettate le olive. Mescolate le verdure con i pomodori secchi, le foglie del basilico e dell'aneto, il succo del limone rimasto, 2 cucchiai d'olio e una presa di sale. Aggiungete il pollo e la pasta, mescolate bene e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti**
● **544 cal/porzione**

Tenere zucchine

CILINDRICHE, TONDE, A TROMBETTA, SONO ADATTE A TUTTI I TIPI DI COTTURA, DALLA FRITTURA AL FORNO. I PICCOLI SEGRETI PER PREPARARLE, FARCIRLE E CUCINARLE

di Miriam Ferrari, foto Maurizio Lodi, in cucina Livia Sala, styling di Laura Cereda









FORME A SCELTA

• Le zucchine più comuni sono di forma cilindrica (foto 1), e possono essere di colore verde intenso, striato o molto chiaro, vi sono poi varietà tondeggianti, verde chiaro o scuro (foto 2) e clavate come le zucchine trombetta, tipiche della Liguria (foto 3). Per tutte le varietà la raccolta si effettua in estate prima della completa maturazione per evitare che la polpa diventi fibrosa e amarognola.

LE REGOLE DEL TAGLIO

• **1** A fette lunghe o a rondelle: utilizzate l'apposita mandolina con lama regolabile per ottenere lo stesso spessore.
• **2** In mirepoix: tagliatele prima a fette lunghe, poi a bastoncini, quindi, nell'altro senso, a dadini minuti.
• **3** A falde sottili o a julienne: passatele su una grattugia a fori grossi oppure utilizzate un mulinello a cui avrete applicato l'apposito disco.













SVUOTARLE PER FARCIRLE

• **1** Zucchina tonda. Tagliate via la calotta superiore e scavate la zucchina con un cucchiaio mantenendo un bordo di circa 1 cm.
• **2** Zucchina lunga. Primo sistema: tagliatela a tronchetti e asportate la polpa di ogni tronchetto con uno scavino rotondo.
• **3** Secondo sistema: tagliate via una fettina per il lungo e asportate la polpa con un cucchiaino.





SPIEDINI TRICOLORI

● **1** Spuntate e tagliate 3 zucchine verdi medie, per il lungo, a fettine spesse un paio di mm, spennellatele leggermente di olio e cuocetele su una griglia calda. Tritate 3 filetti di acciuga sott'olio con 1 cucchiaio di capperi sott'aceto e qualche foglia di basilico, mescolatevi 1 cucchiaio di pâté di olive nere e un filo di olio d'oliva; spalmate le fettine di zucchina con il composto.

● **2** Arrotolatele e infilatele su lunghi spiedini, alternandole a pomodorini e ciliegine di mozzarella. Servitele come antipasto o in occasione di un buffet.

ZUCCHINE RIPIENE CON RATATOUILLE

● **1** Tagliate la calotta a 4 zucchine tonde, svuotatele e salatele all'interno. Tagliate a cubettini 1 patata, 1/2 peperone rosso, 2 cipollotti, 1 cuore di sedano bianco; cuocete le verdure in una padella antiaderente con poco olio; fuori dal fuoco mescolatevi 3 cucchiai di besciamella, 1 uovo, 1 cucchiaio di grana grattugiato, sale e pepe.

● **2** Riempite le zucchine, appoggiatele su una placca foderata con carta forno, unite le calotte unte con un filo di olio e passate in forno a 180° per 15 minuti. Sfornatele e copritele con le calotte.









PARMIGIANA DI ZUCCHINE

● **1** Tagliate a fettine per il lungo 500 g di zucchine, passatele in un velo di farina e friggetele in abbondante olio ben caldo; scolatele su carta assorbente. Preparate una salsa di pomodoro con 300 g di passata, 1 cipollina tritata, qualche foglia di basilico, sale, pepe; lasciatela intiepidire, poi unitevi 1 uovo sbattuto con 2 cucchiai di grana grattugiato. Tagliate a fettine 200 g di fiordilatte.

● **2** Alternate in 4 pirofiline, a strati, zucchine, salsa, fiordilatte e grana. Terminate con zucchine e grana e passate in forno a 180° per 20 minuti.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

LA "BANANA" DELL'ORTO

● Si chiama proprio così una varietà di zucchina dalla buccia di colore giallo intenso, simile appunto a quello della banana.

● Le zucchine gialle sono caratterizzate da un gusto leggermente più dolce rispetto le zucchine verdi, vicino a quello della zucca, sono quindi perfette per preparare un risotto o una vellutata particolarmente delicate, ma anche un'insolita fritturina.

● La diffusione di questa varietà è limitata perché la pianta, ispida e cespugliosa, produce pochi ortaggi. In Italia le zucchine gialle sono coltivate soprattutto nell'area del Veneto, con una produzione rivolta a un mercato di nicchia, assorbita per lo più dalla ristorazione.





Pentole TVS
Taglieri
di Funky table.
Indirizzi
a pagina 6

NEL PROSSIMO NUMERO: I PEPERONCINI

Maiorca

I TESORI MORESCHI A PALMA; FINCAS E TIPICITÀ TRA I MONTI DELLA SIERRA, CIRCONDATI EPPURE ISOLATI DA UNO SPLENDIDO MARE

a cura di D. Falsitta, testo di Ernesto Fagiani, foto di Adriano Brusaferri, redazione ricette da Alessandra Avallone

È la pedra de marés a dipingere il colore di Palma di Maiorca. La capitale dell'isola maggiore delle Baleari è costruita nel ruvido tufo locale a cui affida la sua apparente compattezza architettonica. Vista dal basso, dalla baia del porto, la città scivola verso il mare in terrazze da cui emergono le linee dei grandi monumenti: a sinistra il castello di Bellver, a destra l'Almudaina e la Cattedrale di Santa Maria, fluttuanti come navi di pietra sul tappeto di barche a vela ancorate lungo il Paseo Maritimo. Al calar del sole l'immenso agglomerato si impregna di luce calda e pastosa e, in quegli attimi, Palma appare come costruita tutta in un giorno. Ma basta intrufolarsi nel vecchio centro attraverso il paseo del Born, la via dei negozi e dei caffè d'epoca, perché l'impressione si dissolva.

> segue a pag. 47



La zona rocciosa della spiaggia di Ses Covetes, a 11 km da Campos, nel sud dell'isola. Il suo nome significa "le piccole grotte".







In sequenza, da sinistra: la bottega alimentare Colmado Santo Domingo, il paesaggio nei pressi di Es Trenc e il Forn des Teatre, a Palma.



PAELLA MIXTA DE POLLO Y MARISCOS

PER 8 PERSONE
600 g di riso - 500 g di petto di pollo - 250 g di coda di rospo - 1 calamaro - 24 cozze - 250 g di gamberi - 8 scampi - 1 cipolla e 1/2 - 2 porri - - 1 peperone verde - 2 pomodori - 4 spicchi di aglio - 2 limoni - 1 bustina di zafferano - 1 costola di sedano - 1 mazzetto di prezzemolo - olio - sale

● **1** In 2,5 l d'acqua salata fate bollire 20 minuti le teste dei gamberi, l'osso della coda di rospo, la parte verde di 1 porro, 1/2 cipolla sbucciata, il prezzemolo e il sedano; filtrate.
● **2** Tritate la cipolla rimasta e 1 porro, il peperone e 2 spicchi d'aglio. In una grande padella, scaldate 3 cucchiai d'olio, unite il trito, salate e lasciate soffriggere 6-7 minuti. Unite il calamaro tagliato ad anelli, il pollo a dadi, l'aglio rimasto e salate appena. Quando calamaro e pollo sono dorati unite la coda di rospo, anch'essa a dadi, mescolate e fate insaporire 2 minuti.
● **3** Aggiungete i pomodori tritati e cuocete 5 minuti, unite il riso, lo zafferano sciolto in poca acqua e fate tostare. Versate 2 l del fumetto di pesce e continuate a fuoco vivace 10 minuti, quindi abbassate il fuoco, unite gamberi, scampi e cozze e proseguite altri 10 minuti; regolate di sale. Spegnete, irrorate con il succo dei limoni, coprite e fate riposare 5 minuti.

MEDIA
● Preparazione 50 minuti ● Cottura 60 minuti ● 470 cal/porzione

TACCUINO DI VIAGGIO

LA PARADA DEL MAR
Avenida Joan Miró 244, Palma
Pescheria self-service. Si sceglie il pesce dal bancone e si attende che il cuoco lo cucini.

SA RIBELLETA
Carrer Boteria 1, Palma
Serve tapas maiorchine: pa amb oli, funghi fritti, polpette al cumino e insalata trampó.

MERCADO SAN JUAN
Carrer de l'Emperadriu Eugènia 6
L'edificio modernista dell'ex-mattatoio è stato trasformato in un centro multimediale del food.

MERCAT DE L'OLIVAR
Plaça de l'Olivar 4, Palma
Il mercato di Palma dove fermarsi anche a mangiare.

FORNO DEL ST.° CRISTO
Carrer Paraires 2, Palma
Da assaggiare la cabello de angel ripiena di zucca candita e quelle farcite con sobrasada, insaccato maiorchino.

COLMADO SANTO DOMINGO
Affollatissima salsamenteria dove acquistare salumi, formaggi, pane con fichi e mandorle.

RIALTO LIVING
Carrer de Sant Feliú 3C, Palma
Store di accessori per la casa, più una galleria d'arte e un caffè-bar in un ex-teatro di Palma.

CELLER CAN AMER
Carrer Pau 39, Inca
Cantina trasformata in ristorante, propone zuppa di mandorle, tumbet (pasticcio di verdure) e frito di interiora.

CA NA TONETA
Carrer Horitzó 21, Caimari
Una tavola d'alta tradizione con ingredienti biologici e a km 0.

CAFÉ COLÓN
Plaça España 17, Llucmajor
Locale d'epoca dove far colazione con caffè cortado, ensaimadas e tostadas.

PANADERÍA CA'N MOLINAS
Carrer de la Rosa 4, Valldemossa
Forno di specialità come i robiols, le empanadas di carne, il gatò di mandorle e le cocas de patata.

FORMATJADES DI POLLO E PORRI

PER 4 PERSONE
per l'impasto: 500 g di farina forte - 175 g di burro - 15 g di lievito di birra - sale
per il ripieno: 2 petti di pollo - 5 porri - 1 cipolla bianca - 1 cipolla rossa - 1 cucchiaio di paprica affumicata - olio extravergine d'oliva - 1 uovo - sale -pepe

● **1** Praparate l'impasto: sciogliete il lievito in 1 dl di acqua tiepida e montate il burro fino a renderlo soffice e spumoso. Versate la farina in una ciotola e aggiungete poco alla volta il burro e il lievito. Lavorate l'impasto per qualche minuto; quando il lievito è ben incorporato, unite il sale, quindi proseguite a lavorarlo per 5 minuti, formate una palla e lasciatela riposare 45 minuti, in un luogo tiepido.
● **2** Tagliate i porri a rondelle, le cipolle a spicchi non troppo sottili e i petti di pollo a dadi. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una padella, aggiungete le cipolle, salatele e, quando sono leggermente appassite, unite i porri e il pollo, salate, pepate e cuocete 10 minuti. Togliete dal fuoco e unite la paprica, mescolate e lasciate raffreddare.
● **3** Stendete l'impasto e, con 2 coppapasta, ricavate 8 dischi di 18 cm di diametro e 8 di 10 cm. Con i dischi più grandi foderate 8 stampini di 10 cm di diametro e 5 di altezza. Riempiteli con la farcia di pollo e porri, coprite con i dischi di pasta più piccoli e arrotolate i bordi. Praticate un piccolo foro al centro delle formatjades, in modo che il vapore esca durante la cottura, e spennellatele con l'uovo sbattuto, disponetele sulla placca ricoperta di carta da forno e infornate a 180° per 30 minuti. Sfornate quando la superficie è dorata e servitele fredde o appena tiepide.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 50 minuti** ● **510 cal/porzione**





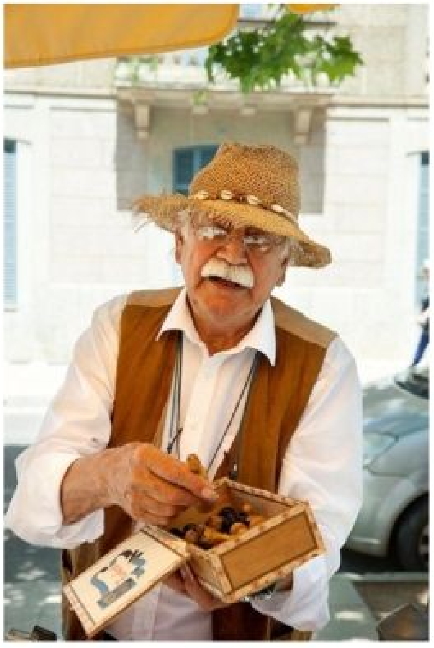




In queste foto, esterni e opere del museo Joan Miró voluto dallo stesso artista. Nella foto qui sopra, uno dei due atelier del pittore che sono annessi alla struttura espositiva.



La cattedrale di Palma, costruita da Giacomo I d'Aragona nel 1346 dopo aver demolito la preesistente moschea. Sotto, un venditore di scacchi fatti a mano, a Llucmajor.

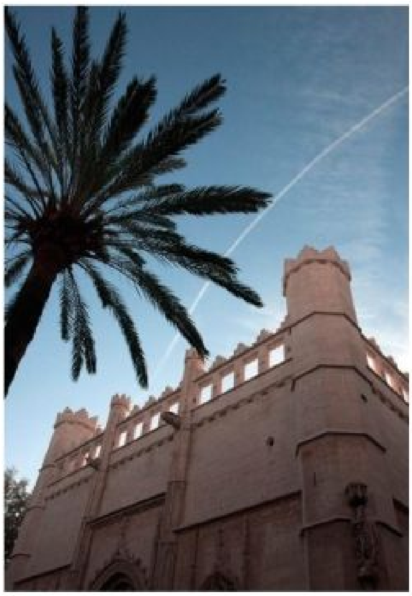


> segue da pag. 44

Palma si rivela allora stratificata, multiforme, cangiante. Ecco l'Almudaina, antico palazzo del walì, il governatore musulmano dell'isola, inglobare schegge di marmi romani tra torri e mura moresche. Ecco la gigantesca cattedrale gotica che fa brillare un rosone disegnato da Gaudí e le cupole dell'hammam arabo che abbracciano i merletti di pietra modernisti del Caixa Forum o i florilegi art nouveau di Can Casasayas e della Casa de Medias, tra piazza del Mercat e via de Colom. Un'altra sorpresa è l'insospettata concentrazione di centri di cultura, spazi espositivi, gallerie d'arte della città. La Fundació Pilar e Joan Miró raccoglie una collezione di opere dell'artista che visse e lavorò a Palma. Anche il museo d'arte di Es Baluard custodisce una collezione degna di una metropoli, con opere da Cézanne a Gauguin, da Picasso a Magritte.

Mentre il turismo estivo allaga le spiaggie di Es Trenc e Cala Mondragò, le insenature di Cala Agulla e Cala Figuera, all'estremità della penisola di Formentor, scampano in parte all'invasione vacanziera grazie alla loro inaccessibilità. Per sfuggire definitivamente ai tanga e alle ciabatte bisogna puntare verso le montagne all'interno dell'isola. Già negli anni '60, quando hippy e frikkettoni facevano rotta su Ibiza, la sdegnosa e intellettuale Maiorca attraeva artisti e scrittori di tutto il mondo, a cominciare da Gabriel García Marquez, che eleggevano a loro buen retiro gli sperduti villaggi di Deià, Valldemossa o Pollença.

> segue a pag. 49





Sotto, i giardini moreschi del Palazzo dell'Almudaina: appartenuto ai re di Maiorca ancora oggi ospita i reali spagnoli in visita ufficiale. Sopra, altri scorci della capitale isolana.







ENSAIMADA

PER 2 GRANDI O 15 PICCOLE
600 g di farina forte - 200 g di zucchero - 125 g di burro - 3 uova - 20 di lievito di birra fresco - olio extravergine d'oliva - zucchero a velo

- **1** Mettete in una ciotola lo zucchero, le uova e 25 g di burro, mescolate e unite il lievito sciolto in 1,5 dl di acqua. Aggiungete poco a poco la farina e lavorate, con le mani leggermente unte d'olio, fino a ottenere un impasto omogeneo e molto elastico. Trasferite l'impasto in una ciotola e lasciatelo lievitare, in un luogo tiepido, per 12 ore.
- **2** Dividete la pasta in 2 parti (o 15 se fate le ensaimadas piccole) e lasciate riposare ancora 45 minuti. Ungete d'olio il piano di lavoro e stendetela con il mattarello. Ricavate delle strisce e spalmatele con il burro rimasto. Assottigliate ancora le strisce di pasta con il mattarello, fino a quando diventano quasi trasparenti, quindi arrotolatele a spirale nel senso della lunghezza.
- **3** Trasferite su una placca da forno unta d'olio e lasciate lievitare nuovamente, in un luogo tiepido, fino a quando le ensaimada sono raddoppiate di volume (30-60 minuti). Infornate a 160° per 50 minuti, lasciate raffreddare e spolverizzate con lo zucchero a velo.

MEDIA
- **Preparazione 1 ora + riposo**
- **Cottura 50 minuti**
- **285 cal/pezzo piccolo**

> segue da pag. 47

Seguendo la via che serpeggia nel centro dell'isola, si entra nel regno delle fincas maiorchine, monumentali fattorie d'epoca acquattate tra gli uliveti e i vigneti di malvasia, dove i mudajares, i cortili lastricati, i pergolati e i fontanili dei giardini lasciano trasparire il passato moresco.

Gli antichi sapori della sierra

L'interno è anche l'enclave dei sapori antichi, il cuore di una tradizione in cui dolce e piccante si mescolano in un'armonia contrastante di cui sono emblema le mandorle, ingrediente di dolci come la tortada real e il gató d'ametlles ma anche di zuppe dense e vellutate in cui la sapidità amarognola della mandorla incontra il gusto grasso della sobrasada, insaccato maiorchino rosseggiante di paprika. Nei borghi interni è sorta una nuova frontiera gourmet, con ristoranti d'avanguardia, impegnati nella riscoperta dell'autenticità gastronomica di un'isola che offre ensaimadas, cocas di patate, empanadas e botifarra (salsiccia ai chiodi di garofano e cumino) e di una cucina che fonde influenze contadine e di corte, ebraiche ed arabe, mediterranee ed europee, isolane e continentali, catalane e spagnole, in ricette semplici ma saporite come il tumbet, sorta di ratatouille a base di zucchine, peperoni e patate in salsa di pomodoro piccante, o l'escaldum, stufato di pollo e patate addolcito con mandorle, uvetta e pinoli. Senza dimenticare il frito maiorchino di interiora di maiale, profumato d'aglio, alloro e finocchio selvatico: specialità di derivazione ebraico-sefardita e piatto per stomaci ben allenati in cui l'isola ha condensato tutta la ricchezza della sua storia.



PHILIPS
Benessere allo stato liquido
Fai il pieno di vitamine con succhi di frutta freschi, ricchi di enzimi e fibre.
Micro Juicer ti dà ogni giorno i nutrienti di cui hai bisogno, per una dieta sana ed equilibrata*.
innovation + you
PHILIPS
Scarica l'App **Healthy Drinks**
*La tecnologia MicroMasticating estrae fino al 90% da frutta e verdura rilasciandone il potere nutrizionale. Test interni condotti su 1000g (ognuno) di uva, mele, more, fragole, pomodori, anguria, melograno, arancia.
№1
Micro Juicer
Estrattore di succo
PHILIPS

È tempo di picnic

ROMANTICI CESTINI O ZAINETTI HI-TECH, THERMOS, FORNELLO DA VIAGGIO... TUTTO È PRONTO PER IL PRANZO OPEN AIR

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

Finalmente fa caldo, e anche quest'estate ricomincia la stagione dei pranzi fuori porta. Ma quando si parla di picnic, in realtà, si cita un termine francese (pique-nique) che risale addirittura al Duecento e già molti secoli fa definiva l'aristocratica tradizione di pranzare sull'erba "spiluccando" (piquer) "piccole porzioni di cibo" (nique).
Nel corso dei secoli, parole e abitudini non sono cambiate più di tanto.

> segue a pag. 52



1 2 3 4

● **1** Il cesto da picnic in vimini contiene 4 posti tavola: piatti in porcellana, bicchieri in vetro, posate con manico in plastica e reparto termico per tenere il cibo al fresco (CoinCasa, 89,90 €). ● **2** Dai colori sgargianti la borsa termica che mantiene le pietanze fresche fino a 10 ore grazie all'eco-gel integrato nel rivestimento: non servono le ingombranti mattonelle di ghiaccio, basta riporre la borsa nel freezer (Pack It, 59 €). ● **3** Per gli amanti del trekking ecco lo zaino termico con 2 coperti: piatti, calici, posate, coltello formaggio, apribottiglie con 4 funzioni, tagliere, sale e pepe, tovaglioli in cotone (Home-Pengo, 27 €). ● **4** In una sfera dotata di manico: 6 piatti piani, fondi, frutta, 6 bicchieri, 1 vassoio, 2 ciotole (Guzzini, 69 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 51*

Per le uscite en plein air in campagna, in montagna e in riva al mare, serve comunque un'attrezzatura adeguata.
Restano indispensabili il romantico cesto di vimini, dove riporre in bell'ordine posate, piatti e bicchieri (anche in materiale infrangibile, come quelli racchiusi nella pratica "sfera" porta-tutto). Oppure, in alternativa, la borsa termica e lo zainetto frigo: essenziale e compatto, è perfetto per trasportare, insieme a bibite e panini, coperti, apribottiglie, taglieri, spargisale e spargipepe, tovaglioli e magari anche una tovaglia. E se i sandwich sono facili da avvolgere nell'alluminio o dentro ai pratici sacchetti in cellulosa, i piatti umidi ed elaborati come insalate di riso e di pasta, torte salate, formaggi, affettati, esigono un set di posate da portata e dei contenitori specifici per le trasferte.
In melammina o silicone, ermetici e impilabili, prevengono la diffusione degli odori ed evitano pericolosi versamenti. Per bevande, vini e succhi ci vogliono le bottigliette in PET o il thermos e la caraffa termica, da usare all'occorrenza anche per mantenere ben caldi tè e caffè. Nostalgici e puristi, però, non potranno fare a meno del fornelletto alimentato a gas, dotato di griglia per scottare al momento braciole, salsicce, scamorza e verdure. Quando è freddo, si pulisce con un panno e si ripone in una valigetta. Ed è pronto per la prossima scampagnata.

● **1** Thermos in acciaio con coperchio in silicone disponibile in 6 colori (Zak!designs, 17 €).
● **2** Contenitori impilabili in melammina multicolor con coperchio (Lunch Box di Rice, cm 18x18x30h, 60 €).
● **3** Sacchetto in carta-fibra di cellulosa con interno termico, lavabile a 30°, chiusura con velcro (Food Bag di Essent'ial, 40 €). ● **4** Brocca termica per bevande calde fino a 4-5 ore (Home-Pengo, 1 litro, 16,60 €).
● **5** L'essenziale per il pranzo si trova nel LunchKit con angoli tondeggianti: coperchio e base fanno da piatto; contenitore con posate; 2 contenitori e chiusura elastica. Lavabile in lavastoviglie, si può utilizzare anche nel microonde (Light My Fire, cm 19,4x19,4x6,1h, 18 €).
● **6** Bottiglietta colorata in PET (Baci Milano, 6 pezzi, 5 €).
● **7** Contenitori in silicone con chiusura ermetica (Croff da 7,99 €). ● **8** Posate in legno con sacchetto in cotone (Fabbrica del Verde, da 8 €). ● **9** Tovaglia in cotone (Kasanova, cm 140x230, 27 €). ● **10** Fornello da viaggio in acciaio e alluminio con doppia fiamma, griglia estraibile, valigetta; funziona con bombolette di gas butano (Brandani, 49 €).
Indirizzi a pagina 6



Scena, relax e sapori di montagna

UN PARADISO PER ESCURSIONISTI Grazie alla sua posizione invidiabile, affacciata sulla conca di Merano e ai piedi delle imponenti vette dell'Ifinger e del Hirzer, il paese di Scena gode di un'ottima esposizione al sole che ne fa la meta ideale per ogni genere di passeggiate ed escursioni in montagna. Gli oltre duecento chilometri di sentieri perfettamente segnalati, serviti da cinque funivie e due seggiovie, permettono di esplorare un paesaggio meraviglioso a stretto contatto con la natura. Un'ulteriore attrattiva è rappresentata dai quarantacinque rifugi e malghe contadine disseminati lungo i percorsi, che invitano a una piacevole sosta per prendere il sole e gustare le deliziose specialità della cucina tirolese.

TALLNER SUNNTIG Fino a ottobre ogni prima domenica del mese l'area escursionistica del monte Hirzer fa da sfondo a un incontro unico tra musica e buona cucina: è il "Tallner Sunntig", la domenica di Talle, durante la quale quindici malghe, rifugi e locande di montagna propongono autentici piatti tradizionali accompagnati dal ritmo allegro delle melodie popolari, in un perfetto connubio di relax e gusto.

THE UNPLUGGED TASTE Da non perdere in agosto è l'evento "The unplugged taste" alla Gompm Alm, una delle più belle malghe del territorio. Cinque noti chef altoatesini allestiranno un percorso gastronomico completo, sviluppato a tappe nei prati e nel bosco, viziando gli ospiti con gli antichi sapori della malga. Il tutto cucinato rigorosamente come una volta, con il forno a legna e senza l'uso della corrente elettrica. I piatti saranno accompagnati da vini pregiati, birra e succhi di frutta fatti in casa.



GLI APPUNTAMENTI

Tallner Sunntig: ogni prima domenica del mese fino a ottobre, monte Hirzer. Per l'occasione sconti sul prezzo del biglietto della seggiovia Grube e delle funivie Hirzer e Verdins.

The unplugged taste: evento unico il 21/8, Gompm Alm. Nell'ambito dell'iniziativa "Pura qualità in montagna".

Associazione Turistica Scena in Alto Adige
www.schenna.com



Filetto d'estate

IL TAGLIO PIÙ TENERO E PREGIATO È FRESCO E LEGGERO. DA SERVIRE NELLE CALDE GIORNATE DI LUGLIO CON FRUTTA E SALSINE SFIZIOSE

a cura di Monica Pilotto, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Alessandra Salaris, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



Vassoio La Rinascente, posate FA, tovagliolo Libeco. Nella pagina accanto: taglieri Luca Mesirca per Lumeca, posate 100 FA. Indirizzi a pagina 6



MAIALE CON MANGO ALLE ERBE

PER 4 PERSONE
700 g di filetto di maiale in un solo pezzo - 200 ml di sidro di mele - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 mazzetto di basilico - 1 peperoncino rosso fresco -1 mazzetto di coriandolo - 1 mango maturo - 1/2 lime non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

● **1** Mettete il filetto di maiale in una terrina con lo spicchio d'aglio a filettini, qualche foglia di basilico, qualche grano di pepe pestato, un filo di olio e il sidro; lasciate marinare per 1 ora, girando il filetto almeno un paio di volte.
● **2** Dividete il mango a metà, eliminate il nocciolo, pelatelo e tagliatelo a dadini, quindi raccoglietelo in una ciotola; tritate grossolanamente una manciata di coriandolo, qualche stelo di erba cipollina e il basilico, poi uniteli al mango con un pizzico di sale, qualche rondella di peperoncino, la scorza grattugiata del lime e il suo succo. Condite con sale e olio e lasciate insaporire.
● **3** Scaldate un filo di olio in una padella e fatevi rosolare il filetto sgocciolato dalla marinata; salate e cuocete per 10-15 minuti, rigirandolo di tanto in tanto e bagnandolo con un po' di marinata e succo raccolto dal fondo della ciotola del mango. Avvolgete la carne con un foglio di alluminio e lasciatela riposare qualche minuto prima di affettarla e servirla con la macedonia piccante di mango.

FACILE ● Preparazione 20' + il tempo di marinatura ● Cottura 15 minuti ● 295 cal/porzione



MAIALE ALLA CANNELLA CON SALSA DI PEPERONI E YOGURT

PER 4 PERSONE
700 g di filetto di maiale in un solo pezzo - 1 limone non trattato - 1/2 cucchiaio di cannella - 1 peperone rosso - 120 g di yogurt greco - 1 ciuffo di basilico - origano secco - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Grattugiate la scorza del limone e cospargetela su un largo piatto insieme alla cannella: rotolate il filetto avanti e indietro nel piatto più volte, in modo che si ricopra della miscela aromatica; strofinatelo un po', in modo che gli odori penetrino bene, e lasciatelo insaporire.
● **2** Lavate e asciugate il peperone, quindi arrostitelo intero sotto il grill del forno per 20 minuti, rigirandolo 2-3 volte in modo che tutta la buccia risulti bruciacchiata; chiudete il peperone in un sacchetto di carta, lasciatelo intiepidire, poi spellatelo e privatelo di picciolo e semi.
● **3** Rosolate il filetto con un filo di olio e sfumate con il vino; lasciatelo evaporare e proseguite la cottura per 15 minuti a recipiente coperto. Frullate i filetti di peperone con lo yogurt, 1 cucchiaio di olio, sale, pepe, qualche foglia di basilico, un pizzico di origano ed un po' di acqua sufficiente a ottenere una salsa cremosa. Distribuite la salsa nei piatti e adagiate in ciascuno alcune fette di filetto. Completate con foglioline di basilico e qualche pezzetto di peperone arrostito.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 265 cal/porzione

BERE GIUSTO
Una Syrah di Cortona, speziata, avvolgente, esotica e dalla documentata sensibilità verso la consistenza morbida del filetto, coglie la freschezza della macedonia di mango e dell'insalata di avocado. Peperoni, cannella e limone ci portano verso un energico e generoso Sauvignon del Collio vinificato sulle bucce. Mentre l'effluvio della crosta di parmigiano merita l'aromatica finezza di una Malvasia piacentina in versione ferma e secca. Il Bandol, rosso di Provenza a base di Mourvèdre, s'intona alla varietà odorosa del dragoncello e dei pinoli, gratificando l'armonia tra la pancetta e la senape.



Piatto La Rinascente, tessuto Libeco. Nella pagina accanto: tagliere Luca Mesirca per Lumeca, piatto Rina Menardi, ciotolina Pols Potten. Indirizzi a pagina 6

VITELLO IN CROSTA DI ERBE E PARMIGIANO CON POMODORINI ARROSTITI

PER 4 PERSONE
700 g di filetto di vitello in un solo pezzo - 4 fette di pancarré - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di timo - 1 rametto di rosmarino - 1/2 spicchio di aglio - 20 g di parmigiano - 1 cucchiaio di farina - 600 g di pomodorini datterini gialli e rossi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private il pancarré della crosta, lavate e sciugate una manciatina di erbe aromatiche e raccogliete tutto nel mixer con l'aggiunta di aglio e parmigiano; azionate l'apparecchio sino a ridurre tutto in briciole fini.
● **2** Versate 3 cucchiai d'olio in una casseruola, rosolate il filetto per qualche minuto su tutti i lati finché risulterà uniformemente dorato; salate e pepate. Stemperate la farina con poca acqua per ottenere una pastella non troppo fluida, poi spennellate la superficie del filetto con uno strato sottile di pastella.
● **3** Ricoprite il filetto con il composto preparato nel mixer, compattandolo bene con le mani. Trasferitelo in una teglia unta con poco olio e contornatelo con i pomodorini interi conditi con olio, sale e pepe. Cuocete nel forno già caldo a 200° per 25 minuti.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 345 cal/porzione







VITELLO ALLA PANCETTA E DRAGONCELLO CON SALSA ALLA SENAPE

PER 4 PERSONE
4 medaglioni di filetto di vitello (160 g l'uno) - 1 mazzetto di dragoncello - 8 fettine di pancetta - 1 bicchierino di Cognac - 1/2 bicchiere di vino bianco - 6 cipolline - 2 fette di pancarré - 1 cucchiaio di senape forte - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 cucchiaino di miele - 60 g di pinoli - insalatina per accompagnare - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Rosolate le cipolline in una padella antiaderente con un filo di olio; salate, coprite il recipiente e lasciatele ammorbidire a fuoco dolce per 20 minuti circa, bagnandole di tanto in tanto con il vino. Coprite ogni medaglione di vitello con qualche fogliolina di dragoncello e avvolgetelo con un paio di fettine di pancetta; legate con lo spago da cucina ogni medaglione in modo che, durante la cottura, mantengano la forma.
● **2** Riunite le cipolline ormai morbide in una ciotola e, nella stessa padella dove le avete cotte, rosolate i medaglioni 2 minuti per lato; salate, pepate e sfumate con il Cognac. Cuocete a fiamma vivace per 6-7 minuti.
● **3** Frullate le cipolline con il pancarré privato della crosta, la senape, un pizzico di sale e di pepe, una manciatina di foglie di prezzemolo e il miele; diluite con poca acqua calda, sufficiente a ottenere una salsa non troppo fluida. Tostate i pinoli in un padellino senza alcun condimento. Distribuite la salsa nei piatti e sistemate un medaglione al centro di ognuno; completate con qualche pinolo, una macinata di pepe a piacere e servite con l'insalatina.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **410 cal/porzione**



INSALATA DI ZUCCHINETTE, AVOCADO E MANZO SCOTTATO CON CITRONETTE DI PESCHE

PER 4 PERSONE
2 medaglioni di filetto di manzo (200 g l'uno) - 12 zucchinette - 50 g di songino - 2 pesche - 1/2 limone - 2 cipollotti rossi - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate le zucchinette, spuntatele e tagliatele e fettine sottili in diagonale. Lavate e asciugate il songino. Lavate bene le pesche e tagliatene 1 e 1/2 a fettine sottili. Condite i medaglioni con pepe e olio e teneteli a temperatura ambiente per 30 minuti prima di scottarli sulla piastra ben calda 3 minuti per lato; avvolgeteli con carta di alluminio e teneteli da parte per qualche minuto.
● **2** Tagliate la pesca rimasta e frullatela con il mixer a immersione, insieme al succo del limone, 4 cucchiai di olio, sale, pepe e qualche filo di erba cipollina.
● **3** Distribuite nei piatti l'insalata lavata e asciugata, le zucchinette, i cipollotti sbucciati e affettati, le fettine di pesca e condite il tutto con la citronnette alla pesca. Affettate i medaglioni e disponete qualche fettina in ogni piatto. Condite ancora con un cucchiaio di citronette e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 6 minuti ● 260 cal/porzione

Piatto Pols Potten, tessuto Zara Home, ciotola in legno La Rinascente. Nella pagina accanto: piatto Ferm Living, sottopiatto Rina Menardi, tessuto Casamance. Indirizzi a pagina 6


DAL 1852
Il colore
del sapore.
Biffi
Milano 1852
PASSIONE TUTTA ITALIANA
NEL 100% VEGETALE BIFFI.
Ragù di Soia, Pesto con Tofu,
Sugo ai Funghi o Sugo ai Carciofi.
Scegli il colore del tuo sapore preferito,
con la linea di Sughi 100% Vegetali.
www.biffimilano1852.it
SUGO AL CUORE DI CARCIOFO
100% VEGETALE
PESTO CON TOFU
100% VEGETALE

Melanzane nel bicchiere



PICCOLE E SCREZIATE, FANNO CAPOLINO A SORPRESA TRA GAROFANINI VIOLACEI E RAMI DI VIBURNO

a cura di Silvia Bombelli, realizzione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni







PREPARAZIONE

Occorrente: 1/2 spugna per fioristi - 10 melanzane tipo perline - 4 fiori di curcuma bianchi - 1 mazzetto di garofanini viola - 2 rami di viburno palla di neve - 2 bicchieri verdi di ceramica

● **1** Lavate e asciugate le melanzane perline per renderle più lucide. Tagliate 2 pezzetti di spugna e infilateli nei bicchieri di ceramica. Versate dell'acqua e lasciate che la spugna l'assorba.
● **2** Posizionate 3 o 4 melanzane nei bicchieri con il picciolo rivolto verso il basso. Accorciate i gambi dei fiori di curcuma e quelli dei garofanini eliminando anche le foglie più basse. Inserite un paio di fiori di curcuma di altezze diverse in ogni bicchiere.
● **3** Posizionate nella parte bassa e frontale i fiori palla di neve e completate la composizione mettendo in ogni bicchiere i garofanini tagliati a diverse altezze. Riempite eventuali buchi con le melanzane perline rimaste posizionandole anche trasversalmente, soprattutto se sono leggermente curve. Di tanto in tanto bagnate la spugna versando acqua fresca nei bicchieri.

TUTTI PER 15 PER TUTTI!

La Numero 15 di Lagostina è il set con l'assortimento ideale per far cucinare tutti in modo facile e creativo.





Finalmente un set ideale e completo per chi compie i primi passi in cucina! La Numero 15 di Lagostina riunisce in un'unica batteria i 15 strumenti indispensabili per avvicinarsi al mondo della cucina, perfetti per preparazioni dall'antipasto al dolce. Non manca davvero nulla, e per un tocco di creatività in più ai fornelli troverai anche l'utilissimo ricettario "La cucina di casa" realizzato da Sale&Pepe: 30 deliziose ricette studiate appositamente per essere preparate con la tua nuova batteria! La numero 15 comprende pentole in acciaio inox 18/10, padella e wok con antiaderente Meteorite® rivestimento Mineral e la piastra in alluminio pressofuso antiaderente effetto pietra. Completano il set i coperchi in vetro e acciaio, pinza, paletta e cucchiaione in nylon, e le presine di silicone.

Lagostina

Il piacere italiano di fare buona cucina.

Il gelato cambia stile

NEL SUO NEGOZIO DI FRASCATI DARIO ROSSI PROPONE GELATI CLASSICI E INNOVATIVI PREPARATI CON INGREDIENTI NATURALI E PRODOTTI LOCALI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Dario si definisce gelatiere per passione e per scelta. La passione è nata quando, ancora ragazzino, amava sperimentare la macchina per gelati acquistata dai genitori provando e riprovando le ricette dettate dalla sua fantasia; la scelta, non solo professionale ma anche di vita, è avvenuta qualche anno dopo, quando è riuscito, dopo mille peripezie, ad aprire a Roma una vera gelateria artigianale. La sua filosofia? Ritornare ai sapori genuini utilizzando solo ingredienti naturali, a km zero, provenienti da agricoltura biologica e biodinamica, e proporre, oltre ai gusti classici, anche gelati "gastronomici" preparati con ingredienti locali e ispirati ai piatti tipici della sua terra. Una vera novità questa per tutti i fans del gelato, che lo potranno portare in tavola anche come fresco antipasto o stuzzicante sfiziosità salata.



NON SOLO DESSERT
Dario Rossi ha aperto la sua prima gelateria Greed a Roma nel 2004 e ha subito intrapreso un percorso basato sulla naturalità e qualità delle materie prime puntando sulla produzione di gelato a km zero, con prodotti tipici laziali, e sulla trasformazione di piatti tradizionali in gelato. Nel 2012 il suo negozio si sposta a Labico, in provincia di Roma, con annesso uno spazio pubblico di 3000 mq, e nel 2016 approda nel centro storico di Frascati. Tra i tanti riconoscimenti nel 2015 viene assegnato alla gelateria Greed, classificata tra le migliori 5 d'Italia, il premio "Oscar del Piacere". www.gelateriagreed.com



Gelato alla panzanella
pag. 64


1


2


3


4

OCCHIO AI TEMPI
La mantecatura di un gelato richiede un tempo che può variare dai 30 ai 40 minuti secondo il tipo di macchina in dotazione. Un consiglio importante: per ottimizzarne il gusto e la consistenza il gelato appena fatto va mantenuto in freezer dalle 12 alle 24 ore, e lasciato a temperatura ambiente per circa mezz'ora prima di essere servito.

GELATO ALLA PANZANELLA

INGREDIENTI PER 600 G DI GELATO

270 g di pomodori Pachino bio - 110 g di zucchero di canna bio - 40 g di olio extravergine d'oliva bio - 18 g di foglie di basilico fresco bio - 1 g di sale

- **1** Sfogliate il basilico, lavate e asciugate le foglie.
- **2** Trasferite le foglie di basilico in un pentolino, unite 180 g di acqua, mettete sul fuoco, portate a ebollizione, poi spegnete. Lasciate raffreddare le foglie immerse nell'acqua di cottura per 20 minuti.
- **3** Tagliate i pomodorini a spicchietti senza eliminare i semi. Scolate il liquido di cottura del basilico nel bicchierone del frullatore, facendolo passare da un colino.
- **4** Unite i pomodori, lo zucchero di canna, l'olio e il sale.
- **5** Frullate fino a ottenere una miscela omogenea.
- **6** Versate la miscela nella macchina per gelati e fatela funzionare per 30-35 minuti.
- **7** Appena il gelato si presenta ben mantecato trasferitelo in una ciotola prelevandolo con una spatola, copritelo e riponetelo in freezer.


5


6


7

LE BUONE IDEE DI DARIO

- È un gelato leggero, senza glutine, senza latte e senza uova. Valore calorico 141 calorie per 100 g.
- Servito su una fetta di pane casereccio e guarnito con foglie di basilico fresco è perfetto per aprire una cena d'estate o come fresco e insolito intermezzo tra le portate di pesce e di carne in un pranzo importante.

GELATO BIANCO FIORE

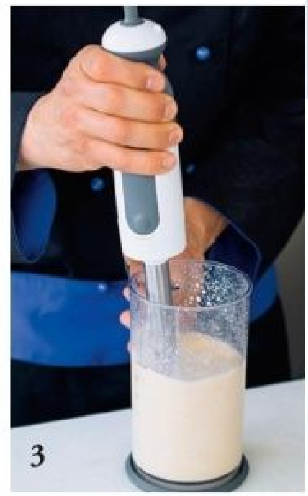
INGREDIENTI PER 600 G DI GELATO
330 g di latte fresco bio - 110 g di panna fresca bio - 110 g di zucchero di canna bio - 50 g di fiori di zucca bio - 1 g di sale

● **1** Pulite i fiori di zucca eliminando il pistillo e il peduncolo verde, lavateli e asciugateli delicatamente.
● **2** Raccoglieteli nel bicchierone del frullatore a immersione, poi unite il latte e il sale.
● **3** Frullate fino a ottenere una miscela omogenea.
● **4** Versate la miscela in una casseruola, ponete sul fuoco e portate quasi a ebollizione (circa 85°), mescolando ogni tanto con un cucchiaio.
● **5** Togliete dal fuoco, lasciate raffreddare, aggiungete la panna e lo zucchero e mescolate. Riversate il tutto nel bicchierone del frullatore e frullate.
● **6** Trasferite la miscela nella gelatiera e mettetela in funzione per 30-35 minuti, finché il gelato sarà mantecato.




1


2


3

INGREDIENTI AL TOP
Dario utilizza solo ingredienti freschissimi ottenuti da coltivazioni biologiche e prodotti a km zero, mettendo così la sua arte al servizio del territorio per valorizzare eccellenze e piccole realtà contadine. Una scelta che assicura alla numerosa varietà di gelati offerta nel suo negozio profumi e gusti naturali.


4


5


6

Gelatiera Il Gelataio De'Longhi. Indirizzo a pagina 6

LE BUONE IDEE DI DARIO

● È un gelato di elevato valore biologico per la presenza del latte, ottima fonte nutrizionale, e dei fiori di zucca, ricchi di carotenoidi. Valore calorico: 210 calorie per 100 g.
● Potete servirlo con fettine di pane carasau e scaglie di pecorino romano Dop e guarnirlo con un fiore di zucca fresco. Sarà molto apprezzato come entrata in occasione di un buffet estivo.



Caponate e caponatine

UNA SINFONIA DI MELANZANE E ALTRI ORTAGGI CHE SI FONDE A CAPPERI E UVETTA, MANDORLE E CIPOLLE, ZUCCHERO E ACETO: NOTE OPPOSTE CHE CREANO NUOVE ARMONIE

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Patrizia Cantoni

Se la ricetta della caponata fosse attaccata a un filo e tirandolo si potesse arrivare alla sua origine, ci troveremmo in mano tanti gomitoli quanti sono i suoi diversi ingredienti e le sue diverse storie. Quest'incertezza, comune a tanti piatti di tradizione orale, per la caponata si fa paradosso. A cominciare da quel nome, così unico e così sbagliato. Perché non fa riferimento a nessuna delle verdure o dei condimenti noti, né alla melanzana né all'aceto insomma, e nemmeno a zucchero o sedano, ma all'unico che non c'è: il capone, ovvero il pesce lampuga in siciliano, la cui carne asciutta si giovava, sulla tavola dei nobili, di una salsa agrodolce. Oppure alle gallette dei marinai, così poco appetitose da essere soprannominate con scherno "capponi di galera", ma che miglioravano parecchio intinte in una salsa saporita. O, ancora, alle taverne portuali, le cauponae in latino, dove si fermavano i marinai. Di certo c'è che la caponata deriva da un piatto marinaresco per eccellenza. Un piatto di cose varie, ma con il pesce tra gli ingredienti principali, melanzane, olive e capperi solo tra i secondari. Come sia accaduto che i secondi abbiano scalzato il primo non è chiaro. Forse fu la solita creatività dei poveri che fece risparmiare su polpi, scampi e aragoste e aumentare la dose delle melanzane e delle cipolle. Fino ad accorgersi che, insieme ad aceto e zucchero, bastavano a dare quell'incredibile sapore. E anzi ne avanzava, tanto da potervi intingere molto pane e soddisfare di gran lunga gusto e fame.



Siciliana di melanzane (della nonna Luisa)
pag. 73

In questa pagina: tavolino azzurro di La Fabbrica del verde piatti turchesi di Coin piatto bianco di Serax. Indirizzi a pagina 6



CAPONATINA DI SEDANO CON MANDORLE E MOLLICA FRITTA

PER 6 PERSONE
500 g di costole di sedano tenere - 50 g di uvetta - 50 g di capperi salati - 50 g di olive verdi snocciolate - 2 cucchiai di zucchero - 100 ml di aceto bianco - 2 cucchiai di mandorle a lamelle - 2 fette di pane di grano duro in cassetta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Lavate le costole di sedano e tagliatele a fettine di 1/2 cm. Dissalate i capperi mettendoli prima sotto l'acqua corrente e poi a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Ammollate per 10 minuti l'uvetta. Tagliate le olive a filetti.
2 Fate tostare le mandorle per 2 minuti in una padella antiaderente senza grassi. Quando sono dorate trasferitele in una ciotola. Frullate le fette di pane senza ridurle in polvere, scaldate 4 cucchiai d'olio nella padella in cui avete tostato le mandorle e fatevi saltare il pane finché risulterà dorato e croccante. Trasferitelo in una ciotola.
3 Scottate il sedano per 2 o 3 minuti in acqua bollente e salata. In una larga padella antiaderente scaldate 50 ml di olio, unite il sedano e fatelo rosolare per 5 minuti. Unite zucchero, aceto, capperi, uvetta e olive, salate e pepate, mescolate e cuocete finché l'aceto sarà evaporato e lo zucchero sciolto lasciando un fondo sciropposo. Servite la caponata tiepida o fredda, cosparsa con le briciole fritte.

FACILE
Preparazione 30 minuti · Cottura 25 minuti · 240 cal/porzione

In questa pagina: piatto grigio Asa distribuito da Merito, piatto a fiore e piattino di CoinCasa, ciotola grigia di Serax. Nella pagina accanto: piatto e ciotola azzurri di CoinCasa, piatto giallo pallido in grès di Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6



Millefoglie
di carasau con peperoni
e pistacchi
pag. 73

In questa pagina: piatto grigio di Serax, tovagliolo azzurro di C&C. Nella pagina accanto: tavolino azzurro de La fabbrica del verde, pirofila di Emile Henry, tovagliolo di C&C, tagliere in marmo de La Rinascente, bottiglia di Rocco Bormioli. Indirizzi a pagina 6



Caponata
di zucchine crude
pag. 73

BERE GIUSTO

Alla versione alla napoletana e a quella al forno col caciocavallo, le uniche senza aceto, sarà utile accostarsi con un rosato del Cilento a base di Aglianico, vivo sulla succulenza della mozzarella e fervido sulla sensazione piccante del formaggio. L'agro delle altre caponate è equilibrato solo in parte dai diversi ingredienti, ma al vino spetta il compito di rendere meno pungente la forza dell'aceto, come accade misurando la maturità di un Greco del Molise su zucchine e sedano o sposando una fervida Granaza di Mamoiada alla ricetta siciliana e alla preparazione con peperoni ai pistacchi.

CAPONATINA DI MELANZANE AL FORNO COL CACIOCAVALLO

PER 4 PERSONE
1 grossa melanzana - 2 pomodori ramati - 1 peperone giallo - 1 peperone rosso - 1 cipolla dorata - 1 grossa patata lessata - 1 spicchio d'aglio - 200 g di caciocavallo piccante - un ciuffo di basilico - 100 ml di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

● **1** Lavate la melanzana, tagliatela a dadi di 2 cm e fatela spurgare per un'ora in un setaccio spolverizzata di sale grosso. Sciacquatela e asciugatela bene. Lavate i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni e tagliateli a pezzi. Tagliate a pezzi anche la patata. Dividete i pomodori in 4 spicchi e poi tagliate ogni spicchio a metà. Sbucciate la cipolla e tagliatela a spicchietti.
● **2** Accendete il forno a 180°. Ungete d'olio una pirofila e distribuitevi tutte le verdure, lo spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a fettine e le foglie di basilico spezzettate con le mani. Condite con sale, pepe e 50 ml d'olio, quindi infornate per circa 20 minuti.
● **3** Sfornate la teglia e mescolate le verdure con una paletta, unite il formaggio a pezzetti, mescolate nuovamente e bagnate col vino. Rimettete la pirofila in forno e cuocete la caponata per altri 15/20 minuti finché risulterà dorata in superficie. Servitela calda o tiepida.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 40 minuti**
● **410 cal/porzione**



CAPONATA ALLA NAPOLETANA

PER 4 PERSONE
4 friselle integrali - 400 g di pomodorini - 1 scatoletta di tonno sott'olio da 160 g - 1 mozzarella fiordilatte da 125 g - 12 olive nere (Kalamata o Gaeta) - 8 filetti di alici sott'olio - origano secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a pezzettini; trasferiteli in una ciotola e conditeli con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Sgocciolate il tonno e riducete la mozzarella a straccetti strappandola con le mani. Tagliate le olive a filetti eliminando il nocciolo.
2 Riempite d'acqua fresca una ciotola. Immergete ed estraete velocemente le friselle nell'acqua per tre volte. Versate un dito della stessa acqua in quattro piatti fondi, aggiungetevi le friselle.
3 Distribuite su ogni frisella un quarto dei pomodorini col loro sughetto, un quarto del tonno a pezzetti, 2 alici, qualche straccetto di mozzarella e le olive. Condite il tutto con un filo d'olio, spolverizzate con l'origano, profumate con qualche fogliolina di basilico e servitele.

FACILE
Preparazione 15 minuti · Cottura nessuna · 420 cal/porzione



In questa pagina: runner giallo di Croff, piatto con bordo fantasia, piattino turchese a fiore e bicchiere CoinCasa, piatto grigio Serax, piatto frutta giallo Fasano. Indirizzi a pagina 6



SICILIANA DI MELANZANE (DELLA NONNA LUISA)

PER 8 PERSONE
1 kg di melanzane medie - 400 g di cipolle dorate - 1 kg di pomodori maturi - 200 g di costole di sedano tenere - 100 g di uvetta - 50 g di pinoli - 100 g di capperi sott'aceto - 100 g di olive verdi denocciolate - 100 ml di aceto bianco - 3 cucchiai di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale grosso e fino

● **1** Lavate le melanzane, tagliatele a cubi di circa 2 cm e trasferitele in un colapasta. Spolverizzatele di sale grosso e lasciatele riposare un paio d'ore.
● **2** Sbucciate e affettate le cipolle. Lavate le costole di sedano, asciugatele e tagliatele a fettine. Lavate i pomodori, incideteli a croce e scottateli per 1 minuto in acqua bollente; spellateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzetti. Mettete l'uvetta a bagno per 10 minuti e asciugatela. Sciacquate le melanzane e asciugatele molto bene.
● **3** Scaldate 40 ml d'olio in una larga padella e fatevi stufare le cipolle per 5 minuti o finché saranno appassite ma non secche. Salatele, toglietele dalla padella e mettetele in una ciotola. Aggiungete altri 40 ml d'olio nella padella e rosolate il sedano per 5 minuti o finché risulterà tenero; salatelo e trasferitelo nella ciotola con le cipolle. Unite un po' d'olio, rosolate i pomodori per 3 minuti, salateli e uniteli alle altre verdure.
● **4** Aggiungete 100 ml d'olio nella padella e rosolate le melanzane per 5 minuti. Rimettete cipolle, sedano e pomodoro nella padella con le melanzane; aggiungete i pinoli, le olive, l'uvetta e i capperi e mescolate. Unite zucchero, aceto e mescolate ancora. Proseguite la cottura a fuoco moderato finché l'aceto sarà evaporato, quindi assaggiate e regolate di zucchero o di aceto. Regolate anche di sale, mescolate e togliete dal fuoco. Servite fredda.

FACILE
● **Preparazione 60 minuti ● Cottura 25 minuti ● 395 cal/porzione**



MILLEFOGLIE DI CARASAU CON PEPERONI E PISTACCHI

PER 6 PERSONE
3 fogli di pane carasau - 2 peperoni gialli - 2 peperoni rossi - 2 peperoni verdi - 6 cipollotti rossi - 2 cucchiaiate di capperi sotto sale - 2 cucchiaiate di pistacchi sgusciati - 3 cucchiai di zucchero di canna - 150 ml di aceto bianco - olio extravergine d'oliva- sale - pepe

● **1** Lavate i peperoni, privateli del picciolo, eliminate i semi e i filamenti bianchi interni e tagliateli a pezzetti. Mondate i cipollotti, lavateli e tagliate a rondelle la parte bianca e metà di quella verde. Dissalate i capperi mettendoli in un colino sotto l'acqua corrente e poi lasciandoli a bagno in acqua fredda per 10 minuti.
● **2** Scaldate 50 ml d'olio in una larga padella antiaderente e fatevi rosolare dolcemente i cipollotti per un paio di minuti. Unite i peperoni, mescolate, salateli, pepateli e fateli cuocere per 5 o 6 minuti mescolando spesso.
● **3** Aggiungete lo zucchero e l'aceto e proseguite la cottura per altri 5 minuti finché tutto l'aceto sarà evaporato lasciando un fondo sciropposo. Unite i capperi scolati e, se i peperoni fossero ancora duri, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua calda e cuoceteli ancora per qualche minuto finché risulteranno cotti al dente.
● **4** Tritate grossolanamente i pistacchi. Togliete la caponata dal fuoco e spolverizzatela con i pistacchi. Spezzate ogni foglio di pane carasau in 5 o 6 pezzi e metteteli nei piatti alternandoli alla caponata.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 240 cal/porzione**



CAPONATA DI ZUCCHINE CRUDE

PER 4 PERSONE
4 zucchine medie - 400 g di pomodori datterini - 100 g di olive di Gaeta snocciolate - 2 cucchiai di capperi sott'aceto - 2 cipollotti fini - 2 cucchiai di pinoli - 8 alici sott'olio - 1 limone non trattato - qualche fogliolina di basilico per la vinaigrette: 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro - 1/2 cucchiaino di miele - un pizzico di sale - 3 cucchiai di aceto rosso - 6 cucchiai di olio di oliva - 1 spicchio d'aglio

● **1** Preparate la vinaigrette: in una ciotola mescolate il concentrato di pomodoro con il miele e il sale; stemperateli con l'aceto e l'olio; unite lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato e lasciate insaporire mentre preparate la caponata.
● **2** Tostate i pinoli in una padella antiaderente senza grassi per 2 o 3 minuti e teneteli da parte. Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e tagliatele a cubetti di circa 1 cm. Lavate e asciugate i datterini e tagliateli in 4 filetti; tagliate le olive a metà. Tritate 4 acciughe, spuntate, lavate e affettate i cipollotti. Lavate e asciugate il limone.
● **3** Riunite in una ciotola le zucchine, i datterini, le olive, le acciughe tritate, i cipollotti, i capperi e la scorza di limone grattugiata. Eliminate l'aglio dalla vinaigrette e versatela nella caponata. Mescolate bene e lasciate insaporire per almeno 30 minuti. Servite la caponata di zucchine spolverizzata coi pinoli tostati e guarnita con i filetti di acciughe rimasti e qualche fogliolina di basilico.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti ● Cottura nessuna ● 280 cal/porzione**



La nuova alternativa al formaggio fresco. Chi poteva pensarci se non Valsoia?

Dall'esperienza Valsoia, nasce **il Morbidino. 100% vegetale, senza lattosio e senza glutine,** è ideale per chi ama un'alimentazione sana e buona. Cremoso e saporito, **il Morbidino** contiene acido linoleico, che aiuta al mantenimento dei normali livelli di colesterolo.

Prova anche Lo Spalmabile, il Gustosino e la Tenerotta.



Ogni giorno, Sì a Valsoia.

VALSOIA®

BONTA' e SALUTE

www.valsoia.it



CRUDITALY™

LA CUCINA ITALIANA ALLO STATO CRUDO

SENZA FORNELLI

Il portale di riferimento della community raw **cruditaly.it** presenta una versione inedita della caponatina siciliana (che conta ben 37 versioni sull'isola). La chef vegana Elena Dal Forno, grazie all'uso dell'essicatore, ha creato una preparazione morbida, saporita estremamente leggera e... crudissima.



LA TRAPPOLA GOLOSA

SINFONIA DI SAPORI

Sul blog di Patrizia Malomo **andantecongusto.it** un ringraziamento ai Mori, che mille anni fa hanno portato la melanzana in Sicilia, e una ricetta passe-partout che fa da antipasto, contorno o condimento.





RICETTA RAFFINATA

Buongustaia nata (peso alla nascita kg 4,8), la spiritosa Antonietta Golino (**latrappolagolosa.blogspot.it**) pubblica una creazione finger food con spaghettini integrali e caponata. Ridotte le verdure a dadini (circa 0.4 cm) per soffriggerle velocemente e preservare il colore, si fanno insaporire con aceto e zucchero e si mescolano (mai calde) alla pasta. Trucco per una consistenza croccante: sbollentare il sedano e raffreddarlo sotto acqua corrente.

Caponatine

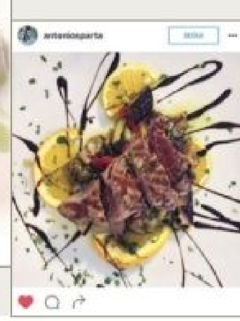
DELIZIE SICILIANE PREPARATE IN DECINE DI MANIERE, SECONDO LA ZONA DELL'ISOLA, RIVISITATE ON LINE DA GOLOSI CULTORI DELLA MELANZANA, ANCHE RAW

di Silvia Bombelli e Barbara Roncarolo

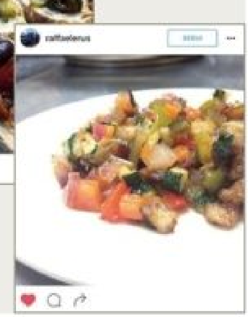
OBIETTIVO MELANZANA

Pubblichiamo alcune delle più belle foto trovate su **Instgram** che immortalano la caponata. C'è quella impiattata di **@bistrotqualamano** e la grand gourmet di **@antoniosparta** tratta dal suo bel reportage sulla Sicilia. Un infilata di bruschette di Trinacria, ottime per accompagnare un aperitivo vegetariano, su **@fabriziolicciardello** e la caponatina alla catanese con i pinoli su **p@raffaelerus**. Mandate le foto a **#InstaSalePepe** e a **@salepepe_it**: le guarderemo tutte, una per una.









Verdure ripiene alla sanremese

UN TRIONFO DI ORTAGGI FARCITI CON UN GUSTOSO RIPIENO DI MAGRO

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello
foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Si dice Liguria e si pensa al mare, ai suoi 330 km di coste, delimitate da una striscia di territorio collinare stretta in un continuo frastaglio, a ridosso dei rilievi del Piemonte. Eppure è qui che i liguri da sempre si dedicano con caparbietà e amore alla coltura dei tesori della loro terra. Paradossalmente infatti la gastronomia di questa regione è più terragna che marinara, solo in tempi recenti aperta alle ricette di mare.

> segue a pag. 78











LA PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

6 fiori di zucca - 3 zucchine medie - 2 peperoni rossi - 6 piccoli pomodori - 200 g di fagiolini fini - 800 g di patate - 1 spicchio d'aglio - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 uova - parmigiano reggiano grattugiato - pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo e di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

• **1** Spuntate e lessate i fagiolini; scolateli in una ciotola; lavate le patate e lessatele intere. • **2** Tritate il prezzemolo e la maggiorana; tritate anche l'aglio e sminuzzate i filetti d'acciuga. • **3** Passate le patate ancora calde allo schiacciapatate, raccogliete il passato in una terrina, unite i fagiolini spezzettati (tenetene da parte una manciata), il trito aromatico, l'aglio, le acciughe, le uova e 3-4 cucchiai di olio; frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. • **4** Aggiungete 3 cucchiai di parmigiano, un pizzico di sale e una macinata di pepe; mescolate bene e completate con i fagiolini tenuti da parte tagliati a pezzettini. • **5** Dividete a metà per il lungo le zucchine e asportate con uno scavino la parte interna con i semi; aprite i peperoni, eliminate semi e nervature e tagliateli a metà o a falde abbastanza grandi per essere farcite. • **6** Lavate delicatamente i fiori di zucca e staccate il pistillo interno cercando di non romperli; tagliate a metà i pomodori e strizzateli leggermente per eliminare i semi e parte dell'acqua di vegetazione. • **7** Mettete il composto preparato in una tasca usa e getta con foro largo, farcite i fiori di zucca e chiudeteli arrotolando delicatamente le punte. • **8** Sistemate tutte le altre verdure in una teglia unta di olio e farcite anche queste con il composto; spolverizzatele con poco pangrattato e parmigiano grattugiato e conditele con un filo di olio. Sistemate nella teglia anche i fiori di zucca farciti e passate in forno già caldo a 170° per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate riposare le verdure per qualche minuto prima di servirle.











LA PAROLA ALL'ESPERTA
Risponde alle nostre piccole curiosità Maria Grazia Spinelli, Maestra di Cucina iscritta all'AICI (Associazione Insegnanti Cucina Italiana) e docente della scuola "Cucina con Amore" di Savona (mariagrazia@cucinaconamore.com).
Quali sono le patate più adatte per farcire queste verdure? Le migliori sono le patate a pasta compatta, anche se di solito si utilizzano quelle che si hanno in casa e si regola poi la consistenza del ripieno dosando uova e formaggio; sempre nella logica del "piatto di recupero" c'è chi sostituisce le patate con pane raffermo bagnato nel latte e strizzato.
Il ripieno si può preparare in anticipo? Si, anche il giorno prima, basta conservarlo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
Le verdure ripiene sono più adatte come antipasto o come secondo piatto? Io le considero un antipasto o un ottimo accompagnamento a un secondo di carne.
Questa e altre specialità liguri sono un tema che ricorre nella sua scuola? Trattiamo tutte le cucina regionali, con particolare attenzione naturalmente a quella ligure, puntanto soprattutto su piatti "poveri", preparati con gli ortaggi e le erbe profumate. delle nostre campagne.

> segue da pag. 76

Ecco quindi una cucina che propone una grande varietà di piatti a base di verdure fritte, in padella, al forno, semplici o ripiene, queste ultime grandi protagoniste della tavola dell'estate.

Ripieni passepartout

Molte le interpretazioni, frutto della creatività dei liguri e della loro proverbiale parsimonia: dalla versione di tradizione genovese, dove la farcitura è preparata con la parte interna delle verdure, prelessate e scavate, mollica di pane ammorbidita nel latte, formaggio e tante erbe profumate, a quella più diffusa a Sanremo e nella Riviera di Ponente, a base di patate, fagiolini, uova e parmigiano, tema della nostra ricetta. Anche qui ogni famiglia propone i suoi aggiustamenti secondo il gusto personale e la disponibilità della dispensa: per un sapore più deciso c'è chi aggiunge ai filetti di acciuga tonno sott'olio o al naturale tritato, per una consistenza più morbida alcuni sostituiscono il parmigiano con la cremosa quagliata, mentre gli irriducibili amanti della carne non rinunciano a integrare il ripieno con avanzi di arrosto, qualche fettina di prosciutto o pezzetti di salsiccia. Aggiunte o integrazioni non cambiano la natura del ripieno, essenzialmente "di magro", ideale per farcire una grande varietà di verdure: zucchine, melanzane, pomodori, cipolle, fiori di zucca, peperoni. Abbondantemente imbottite con il composto preparato e sistemate tutte nella stessa teglia, si passano in forno caldo, il tempo necessario per ammorbidirsi, dorare ed assimilare tutti i profumi della farcitura.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, questo piatto.

NUOVO PICCOLO MONDO
Via Piave 7, San Remo (Im), tel. 0184 509012.
Una trattoria in pieno centro sanremese che propone piatti mediterranei e specialità liguri; le verdure farcite come da tradizione locale sono sempre in menu.

DA CASETTA
Via XX Settembre 12, Borgio Verezzi (Sv), tel. 019 610166.
Ortaggi e olive abbondano nell'orto di questo agriturismo e sono i protagonisti di tanti piatti tipici: dai ravioli alle melanzane fino alle verdure ripiene.

DA Ö COLLA
Via della Chiesa di Murta 10, Genova, tel. 010 74 08579.
Verdure a km zero raccolte nell'orto di famiglia, anche in questa osteria portabandiera della cucina ligure. Tra le eccellenze le immancabili verdure ripiene.

DA DRIN
Frazione Capreno 66, Sori (Ge), tel. 0185 782210.
Una trattoria dell'entroterra dove si può apprezzare una cucina esaltata dalle erbe aromatiche che rendono speciali le verdure ripiene e tanti altri piatti liguri.



BERE GIUSTO
La presenza del parmigiano e delle uova giustifica l'uso di un vino dall'intenso carattere odoroso e dal gusto persistente, un bianco come il Pigato della Riviera di Ponente Spigau Crociata. Ottenuto dal vitigno Pigato, non si perde l'aromatica bellezza delle erbe ed è portatore di quella sapidità minerale che incontra la saporosa varietà dei vegetali, adeguandosi alle diverse consistenze e rilanciando la fresca morbidezza dell'insieme.



DALLA NOSTRA VALLE
SOLO BUONE NOTIZIE
SÜDTIROL
Grande Concorso
BUONE e SINCERE
GRATTA E VINCI
con le Coccinelle
di Val Venosta
VAL VENOSTA
Südtirol
Scopri tutti i premi e come partecipare su www.vincilecoccinelle.it
Montepremi totale euro 44.070,90 + IVA - Estrazione finale entro il 14.07.2016
Le immagini delle auto proposte sono solo a scopo dimostrativo.
Dal 14 marzo
all'11 giugno
GIOCA QUI
gioca su
www.vincilecoccinelle.it
Val Venosta.
Mela buona e sincera.

Torte paesane alla frutta

RUSTICHE DELIZIE PER UN PRANZO IN CAMPAGNA. CON POCHI INGREDIENTI SEMPLICI E IL GUSTO SUCCOSO DI PERE, PRUGNE E PESCHE

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/StudioXL, styling di Patrizia Cantoni





Charlotte
di prugne rosse, pag. 88

Alzata Giovelab, brocca High Tech, tovagliolo Marina C, tavolino La Fabbrica del Verde. Nella pagina accanto: tavolo e scolapasta La Fabbrica del Verde. Indirizzi a pagina 6



Torta di pere
alla lionese, pag. 88



CAKE DI PESCHE AGLI AMARETTI

PER 8 PERSONE
1 kg di pesche gialle - 150 g di savoiardi - 250 g di amaretti - 100 g di zucchero - 3 uova - un pizzico di sale

● **1** Scottate 800 g di pesche in acqua in ebollizione per 30 secondi, scolatele, lasciatele intiepidire, pelatele, eliminate il nocciolo e tritatele finemente.
● **2** Trasferitele in una terrina, unite i savoiardi e gli amaretti ridotti in polvere, il sale, 80 g di zucchero e le uova sbattute; amalgamate gli ingredienti.
● **3** Versate l'impasto in uno stampo quadrato di 22 cm di lato rivestito con carta da forno, livellatelo, spolverizzatelo con lo zucchero rimasto e copritelo con le pesche rimanenti tagliate a fettine sottili. Cuocete la torta in forno preriscaldato a 180° per 55 minuti e servitela fredda.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 56 minuti** ● **325 cal/porzione**

Tavoli La Fabbrica del Verde. Nella pagina accanto: piatto e bicchieri Petali. Indirizzi a pagina 6









TIMBALLO DI MORE SPEZIATO

PER 8 PERSONE

300 g di farina - 190 g di burro - 200 g di zucchero - 1 uovo - 1 tuorlo - 150 g di biscotti secchi - 700 g di more - 1 limone non trattato - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - noce moscata - burro e farina per lo stampo - sale

● **1** Tritate finemente i biscotti, disponetene 100 g sul piano di lavoro e unite la farina formando una fontana. ● **2** Aggiungete 180 g di burro a dadini. ● **3** Impastate fino a ottenere un composto a briciole. ● **4** Unite l'uovo e il tuorlo, la metà dello zucchero e un pizzico di sale e lavorate rapidamente gli ingredienti fino a che la pasta è omogenea. Avvolgetela in un foglio di pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti. ● **5** Dividete la pasta in due panetti di cui uno leggermente più grande, stendetelo in una sfoglia sottile e rivestite fondo e pareti di uno stampo rotondo dai bordi alti del diametro di 22 centimetri, imburrato e infarinato. Disponete il trito di biscotti rimasto sul fondo dello stampo. ● **6** Sciacquate e asciugate le more e conditele con lo zucchero rimasto e la scorza del limone grattugiata. Unite la cannella e un pizzico di noce moscata grattugiata. ● **7** Versate le more nello stampo e cospargetele con il burro rimasto a fiocchetti. ● **8** Coprite le more con la pasta rimasta stesa sottile, livellatela aiutandovi con un foglio di carta da forno, eliminate la pasta eccedente e sigillate i bordi. Create alcuni buchi sulla superficie con un tagliapasta di 2 cm e cuocete la torta nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Sformatela e servitela fredda.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 515 cal/porzione











Tavolo e tagliere
La Fabbrica del Verde,
bicchiere termico
Luigi Bormioli. Indirizzi
a pagina 6

TORTA DI MELONE E CANNELLA

PER 6 PERSONE
1 melone medio - 300 g di farina + quella per lo stampo - 10 g di lievito per dolci - 1/2 litro di Moscato - 150 g di zucchero - 2 uova - 10 g di burro - cannella in polvere - un pizzico di sale

1 Pulite il melone, tagliatelo a metà, eliminate i semi interni e la scorza e riducete la polpa a tocchetti. Trasferiteli in una terrina, unite il Moscato e lasciateli riposare per 30 minuti.
2 Montate le uova con lo zucchero, unite la farina setacciata con il lievito e il sale, mescolate e aggiungete i dadini di melone scolati e asciugati.
3 Versate l'impasto in una teglia ovale di 30 cm di lunghezza imburrato e infarinato e cuocete la torta in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Servite la torta fredda cosparsa di cannella.

FACILE
Preparazione 20 minuti + riposo · **Cottura 45 minuti** · **350 cal/porzione**

Tegame in alluminio Baldassarre Agnelli, tavolo La Fabbrica del Verde. Nella pagina accanto: tavolino La Fabbrica del Verde, teglia Petali. Indirizzi a pagina 6





Gateau di fichi
e pesche, pag. 88



CHARLOTTE DI PRUGNE ROSSE

PER 8 PERSONE
1 kg di prugne rosse - 600 g di farina - 130 g di zucchero - 6 savoiardi - 2 uova - 1 cucchiaio di latte - 0,4 dl di olio di semi di girasole - sale

1 Lavate le prugne, tagliatele a metà e denocciolatele. Trasferitele in una padella con 40 g di zucchero e cuocetele su fiamma vivace per 10 minuti o fino a quando il liquido di cottura è evaporato. Lasciatele raffreddare.

2 Setacciate la farina facendola cadere in una terrina, unite le uova, 80 g di zucchero, un pizzico di sale, l'olio (tranne un cucchiaio) e lavorate il composto unendo 1 dl di acqua, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Avvolgetelo in un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

3 Riprendete la pasta e dividetela in 4 panetti dei quali uno leggermente più grande. Stendete quest'ultimo in una sfoglia sottile e rivestite il fondo di uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro rivestito con carta da forno. Distribuite sulla pasta 2 savoiardi sbriciolati e unite 1/3 delle prugne.

4 Stendete i panetti di pasta rimasti in sfoglie sottili. Disponetene una sulle prugne e cospargetela con 2 savoiardi sbriciolati e 1/3 delle prugne; poi ripetete uno strato uguale con la terza sfoglia, i savoiardi e le prugne rimaste. Terminate con l'ultima sfoglia, bucherellatela, eliminate la pasta eccedente e sigillate i bordi. Spennellate la superficie con l'olio tenuto da parte mescolato con il latte, cospargete con lo zucchero rimasto e cuocete la torta nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per 50 minuti. Sformatela, lasciatela raffreddare e servite.

MEDIA • **Preparazione 20 minuti + riposo** • **Cottura 1 ora** • **440 cal/porzione**



TORTA DI PERE ALLA LIONESE

PER 8 PERSONE
400 g di farina - 180 g di zucchero semolato - 600 g di pere estive - 8 g di lievito per dolci - 100 g di burro - 3 uova - 2 dl di panna fresca - 1 limone non trattato - 40 g di pangrattato - 40 g di zucchero a velo - sale

1 Impastate la farina con un pizzico di sale, la scorza del limone grattugiata, lo zucchero semolato e il burro freddo a dadini fino a ottenere un composto a briciole. Unite le uova e lavorate rapidamente l'impasto. Dividetelo in 3 panetti dello stesso peso e stendeteli in 3 sfoglie sottili con il matterello.

2 Trasferitene una in uno stampo tondo, alto e dentellato, di 18 cm di diametro, rivestite il fondo e i bordi, bucherellate il fondo e cospargetelo con la metà del pangrattato. Sbucciate le pere, tagliatele a tocchetti, distribuitene metà sulla sfoglia e copritele con il secondo disco di pasta tagliato a misura.

3 Proseguite con il pangrattato e le pere rimasti, chiudete la torta con la sfoglia rimanente, sigillate i bordi e bucherellate la superficie. Cuocete il dolce nella parte bassa del forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare la torta, sformatela, spolverizzatela con poco zucchero a velo e servitela accompagnata con la panna montata mescolata con lo zucchero a velo rimasto.

MEDIA
• **Preparazione 25 minuti** • **Cottura 45 minuti** • **505 cal/porzione**



GATEAU DI FICHI E PESCHE

PER 8 PERSONE
12 fichi verdi e neri - 800 g di pesche - 100 g di zucchero - 100 g di farina bianca - 3 uova - 3 albumi - 70 g di burro + quello per lo stampo - 100 g di biscotti secchi - 2 amaretti - 1 bicchierino di rum - 30 g di farina gialla - sale

1 Sciacquate rapidamente i fichi, asciugateli, eliminante il picciolo, infarinateli e friggeteli in una padella con il burro fino a quando iniziano a dorare. Scolateli dal fondo di cottura, che terretew da parte, fateli raffreddare e tagliateli a metà.

2 Scottate le pesche in acqua in ebollizione, scolatele, pelatele, eliminate i noccioli tenendone da parte 2 e tritatele grossolanamente. Aprite i noccioli tenuti da parte, prelevate le mandorle all'interno, pelatele e tritatele finemente. Mescolate le pesche con i biscotti e gli amaretti passati al mixer, la farina rimasta, lo zucchero, le uova leggermente sbattute, una presa di sale, il rum e le mandorle tritate. Incorporate delicatamente gli albumi montati, unite il fondo di cottura dei fichi e mescolate.

3 Versate il composto in una teglia di 25x35 cm imburrata e cosparsa con la farina gialla. Unite i fichi affondandoli nell'impasto e cuocete il dolce in forno preriscaldato a 180° per 1 ora e 30 minuti. Fatelo raffreddare prima di servire.

FACILE
• **Preparazione 20 minuti**
• **Cottura 1 ora e 40 minuti**
• **410 cal/porzione**


fai fruttare l'insalata!
TIRARE QUI
Ventura
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
Per INSALATE
Pomodori, Mandorle
Semi di Zucca, Noci
FONTE DI MAGNESIO - POTASSIO
BB MIX
BONTÀ E BENESSERE
ARRICCHISCI DI BONTÀ E
BENESSERE LE TUE INSALATE!
RAME + MANGANESE
VITAMINA E + RAME
VITAMINA A + FERRO
80°
1936 - 2016
BUON COMPLEANNO VENTURA!
DA 80 ANNI SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA.
Ventura
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA

Torta gelato alla vaniglia e cioccolato

ISPIRATO A UN CLASSICO DESSERT PRONTO, ECCO UN DELIZIOSO SEMIFREDDO IRRESISTIBILE NELLA SUA GOLOSA ESSENZIALITÀ

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mauro Cominelli, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE
per il gelato: 460 g di latte - 90 g di panna - 90 g di latte condensato - 1 baccello di vaniglia - 75 g di miele
per la cialda di cioccolato: 400 g di cioccolato - 50 g di cocco grattugiato
per la cialda alle nocciole: 100 g di farina 0 - 25 g di fecola di patate - 80 g di farina di nocciole - 130 g di zucchero di canna - 130 g di burro - 5 g di sale fino
per completare: 1 dl di panna - 1 cucchiaio di zucchero a velo

● **1** Incidete il baccello di vaniglia, raschiate la polpa interna con un coltello e mettetela in un pentolino. Unite il latte, la panna e il miele e accendete il fuoco. Aggiungete a filo il latte condensato, mescolando con la frusta. Quando il composto raggiungerà gli 82°, spegnete e fate raffreddare. ● **2** Versatelo nella gelatiera e preparate il gelato, seguendo le istruzioni dell'apparecchio. Una volta pronto, trasferite in freezer. ● **3** Per la cialda fondente, fate sciogliere il cioccolato tritato a bagnomaria, controllando la temperatura con un termometro da cucina. Quando raggiungerà i 55°, toglietelo dal bagnomaria e versatene i 2/3 su un piano di lavoro in marmo e lavoratelo con la spatola per portarlo a 28-29°. Riunitelo a quello rimasto nella ciotola: avrete ottenuto un cioccolato fuso di 31-32°. Stendetelo su 2 tappetini in silicone a 3-4 mm di spessore. Spolverizzatene uno con il cocco e metteteli in frigo. ● **4** Fate la cialda alle nocciole. Amalagamate le due farine e la fecola con lo zucchero, il sale e il burro freddo a dadini. Stendete con il matterello a 3-4 mm di spessore. ● **5** Ritagliate un rettangolo di 7x15 cm e un altro di 9x18 cm e cuoceteli in forno già caldo a 150° per 15 minuti. ● **6** Dividete la cialda di cioccolato senza cocco in 3 rettangoli di 7x15 cm. Mettete 1/4 del gelato ammorbidito in uno stampo da plum cake in silicone. Unite un rettangolo di cioccolato, un altro quarto di gelato e quindi la cialda alle nocciole più piccola. Proseguite con il cioccolato, il gelato, l'ultimo rettangolo di cioccolato e infine il gelato rimasto. Completate con la cialda di nocciole più grande e mettete in freezer per una notte. ● **7** Sformate la torta gelato su un piatto da portata e decorate la superficie con la panna montata con lo zucchero, fatta scendere a onda. Completate con il cioccolato al cocco spezzettato e servite.

RICORDI D'INFANZIA
Questo delizioso semifreddo panna e cioccolato di **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino), è ispirato alla più classica della torte gelato pronte: la Viennetta Algida. Sulle nostre tavole da più di 30 anni, ha stuzzicato la golosità di tutti, anche della nostra Chiara quando era bambina. Ora che della pasticceria ha fatto la sua professione, non ha resistito a regalarci la sua versione. Al cremoso gelato di vaniglia, reso ancora più goloso con l'aggiunta del latte condensato e del miele, ha inframmezzato croccanti cialde di cioccolato fondente e di frolla alle nocciole. Il cucchiaio affonda in consistenze diverse, ma all'assaggio tutto si fonde con grande armonia. Un ultimo tocco intrigante è dato dall'irresistibile cialda al cocco.





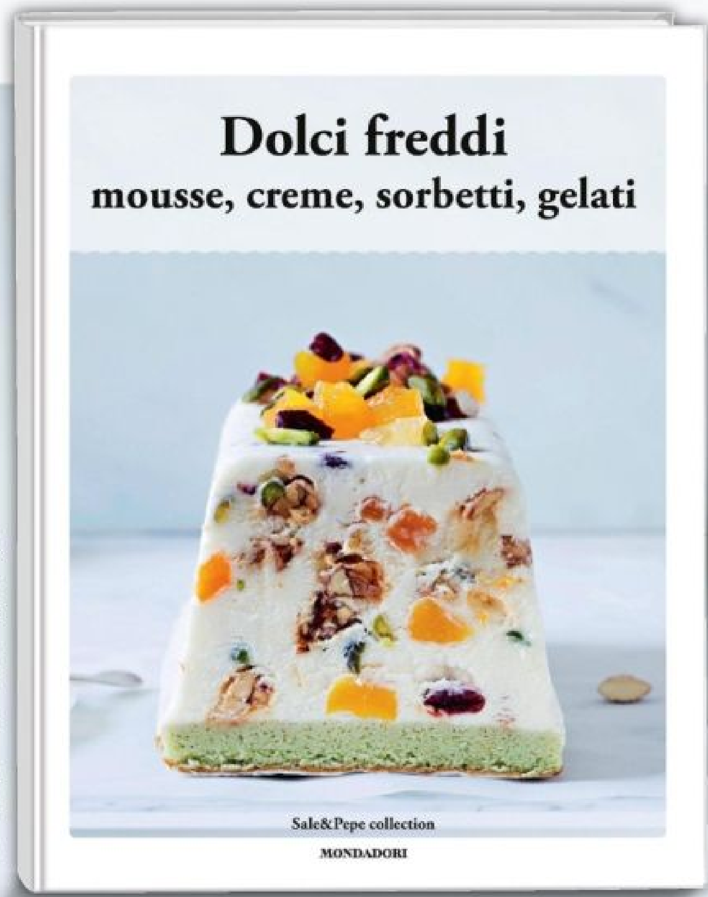




SALE&PEPE COLLECTION

IL LATO DOLCE DEL FREDDO

Panne cotte, parfait, tiramisu, granite, gelati e semifreddi:
squisite varietà di gusto e consistenze



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

CONTENUTI INEDITI

IMMAGINI SPETTACOLARI

DAL 20 LUGLIO
A SOLO
€ 4,90*
IN PIÙ
DA COLLEZIONARE

Al primo assaggio si coglie la freschezza, ma poi, dopo un attimo sospeso, si sprigiona anche il gusto: di frutta, di cioccolato o di creme delicate. E così, nelle calde giornate estive, resta solo il piacere di scegliere fra una granita di Campari agli agrumi, una mousse di fragole all'orzata, una panna cotta al pistacchio con amarene, un sorbetto di pesche con fichi e molto altro, tutto da provare.

sale&pepe

GRUPPO MONDADORI

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

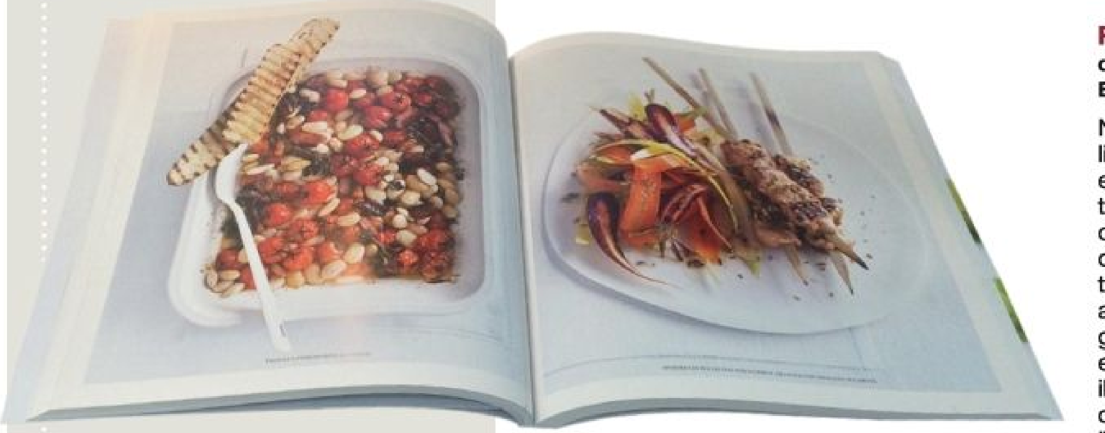
di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Dalla passione della celebre cuoca e food stylist australiana Donna Hay, un volume elegantissimo. Come la sua autrice, che con 180 nuove ricette prosegue la ricerca del giusto equilibrio tra gusto e leggerezza. Il libro è diviso in sezioni (dalla colazione alle cene veloci o conviviali) con capitolo "tecnico" su salse, basi e cotture speciali, per portare in tavola piatti poco calorici, ma molto epicurei. Come pollo al limone confit, manzo al pepe con farro, spiedini di pollo al curry verde thai e maionese di tofu al lime e coriandolo.

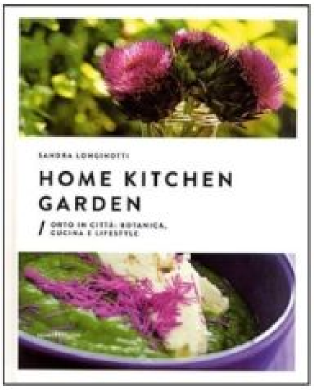
FRESH AND LIGHT

di Donna Hay, Guido Tommasi Editore, a 28 €



"... il miglior modo di cedere alla tentazione: farlo, senza perdere di vista l'equilibrio"

Donna Hay, dall'introduzione del libro



HOME KITCHEN GARDEN

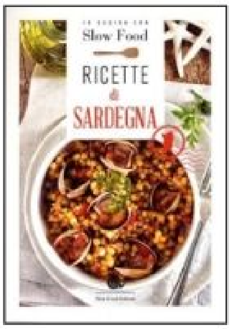
di Sandra Longinotti, Nomos Edizioni, a 24,90 €

Profonda conoscitrice di stili di vita e giornalista enogastronomica, Sandra Longinotti propone un viaggio leggiadro tra orti cittadini, botanica, cucina e lifestyle. Il volume è godibilissimo grazie alle ricette fantasiose (fotografate da Marino Visigalli) che evocano ritmi e hobby neo-vittoriani. L'idea è quella di coltivare, raccogliere e "cucinare" i fiori più belli di ogni stagione, come crisantemo, begonia e nasturzio. Dal microgardening (anche in vaso) alla mise en place, caroselli ai germogli di cipolla, foglie di pasta all'amaranto, aceto di petali di rose e molte altre

RICETTE DI SARDEGNA

Slow Food Editore, a 9,90 €

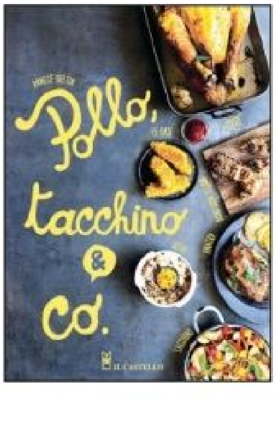
Una cucina isolana, quella di Sardegna, fortemente identitaria ma non immune alle contaminazioni. Il volume illustra con belle foto una intera serie di ricette di piatti tradizionali dell'isola. La scritta "La cucina con Slow Food" sulla copertina anticipa un approfondimento sui principali prodotti locali, alcuni appena riscoperti, ingredienti che caratterizzano molto la tradizione culinaria sarda. L'introduzione storica, culturale e gastronomica è ben fatta e molto interessante.

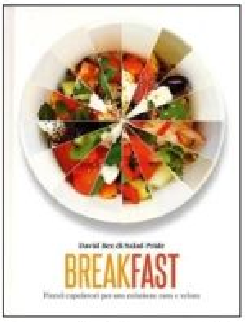


POLLO, TACCHINO & CO

di Bretin Annecé, Il Castello Editore, Collana Cucina, a 19,50 €

Non manca nessuno. Il libro li tratta tutti: pollo, gallina, gallo e galletto, anatra e anatroccolo, tacchino, cappone, pollastra, oca e faraona. Più di 100 ricette di pollo e affini, proposte in tutte le cotture - e sono tante, arrosto, vapore, bollitura, griglia; non mancano farce e fritti, le marinature e perfino il confit. Grandi classici come la celebre gallina bollita di Enrico IV e il tacchino alle castagne; ma ci sono anche tante idee nuove e gustose, da provare!





BREAKFAST

di Davide Bez, Il Castello Editore, a 14 €

Che la prima colazione faccia bene e sia il pasto più importante della giornata lo si sa: non per questo, però, dev'essere monotona. Basta introdurre le idee facili, golose, leggere e appaganti di Breakfast. Come dice l'autore, "piccoli capolavori per una colazione sana e veloce". E così via a frutta (tanta), cereali (pochi), proteine come frutta secca, uova e latticini, yogurt e condimenti. Buona giornata!

Ratatouille pied noir

È LA VERSIONE AFRO DELLA RATATOUILLE PROVENZALE IMPORTATA DAI FRANCESI NELLE COLONIE DEL MAGHREB. INSAPORITA CON HARISSA E PERSINO PRUGNE SECCHE

a cura di Silvia Bombelli, ricette e testi di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



CASSERUOLA DI VERDURE (NORD AFRICA)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 zucchina - 1 melanzana - 1 peperone rosso - 1 peperone verde - 3 pomodori maturi - 2 cipolle - 1 tazza di prugne secche (facoltativo) - 1 manciata di olive nere - 3 spicchi d'aglio - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di paprica dolce - 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva - salsa harissa - sale - 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

● **1** Lavate e mondate le verdure. Tagliate la zucchina, la melanzana e i peperoni a cubetti. Tritate l'aglio, sbucciato, tagliate a julienne le cipolle e fateli soffriggere in una casseruola con poco olio. Aggiungete i cubetti di verdure e lasciate insaporite per qualche minuto.

● **2** Lavate e tagliate a cubetti anche i pomodori. Uniteli alle altre verdure con le olive nere e le prugne secche, se le usate. Insaporite con le spezie, mescolate e proseguite la cottura coperto, finché tutte le verdure saranno ben cotte, ma ancora sode.

● **3** Regolate di sale e pepate, mescolate e servite la ratatouille calda o fredda con l'aggiunta di salsa harissa a piacere, se amate i sapori piccanti.

FACILE

● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 25 minuti**

SALSA HARISSA

È la salsa più importante del Nord Africa e simbolo della tradizione tunisina: una purea di peperoncini rossi essiccati al sole e lavorati al mortaio con semi di cumino, carvi e coriandolo. Ne esistono innumerevoli versioni, come quelle berbere, a base di peperoncino ultra piccante di Cayenna, o quelle fatte in casa, harissa arbi, che non disdegnano l'uso di peperoncini diversi, anche freschi o scottati a vapore. In Tunisia se ne trovano anche versioni dolci con l'aggiunta di mandorle o sotto forma di sciroppo zuccherino, da servire con i dessert. Il nome deriva dal verbo arabo harasa (tritare, pestare) e si usa per insaporire cuscus, piatti di carne, pesce alla griglia, verdure e zuppe. È venduta in tubetto o barattolo nelle botteghe etniche e al supermercato.



Una squisita testimonianza di come, via mare, usi e costumi si rimescolino anche in tavola, è la ratatouille "pied noir" (così venivano chiamati i figli dei coloni francesi in Algeria). Rivisitazione della classica ricetta provenzale, sbarcata ufficialmente in Maghreb nell'800 con le truppe di Carlo X di Francia, è una preparazione afro tipica tornata di gran moda anche grazie alla riscoperta di emergenti chef locali. Secondo gli storici la ratatouille deriverebbe da un piatto militare: la «rata», una sorta di «sbobba» molto nutriente di verdure, fagioli e patate servita all'esercito con pane e carni grasse. Altri sostengono che si tratti di una versione nizzarda di origine contadina a base di melanzane (la carne dei poveri), oppure di una variante della piperade della costa basca, preparata con pomodori, peperoni e peperoncini d'Espelette. Certo è che la ricetta ha viaggiato molto e arrivata sulle coste africane ha mantenuto la forma classica (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, cipolle a rondelle a o cubetti) scaldandosi di sapori più decisi e avvolgenti. La versione pied noire, infatti, evidenzia contaminazioni con la tradizione araba salè-sucrè per l'aggiunta di frutta secca (prugne, uvetta, albicocche, fichi) e della salsa di peperoncini e spezie harissa. C'è anche un'influenza siciliana, tanto per completare il tour gustativo del Mediterraneo, con l'aggiunta delle olive, che ricorda la caponata. E dal nord Africa la pied noir (o una versione simile, la chakchouka) non ha smesso di viaggiare, salpando di porto in porto verso est. La ritroviamo nell'area balcanica epurate dalle spezie e dai peperoncini con il nome di duve, in Bulgaria e Romania si chiama ghiveci e in Grecia briami. Un trucco per darle più croccantezza? Quello degli chef, che fanno saltare e cuocere separatamente le verdure per rispettarne i tempi di cottura e mantenere distinti i sapori.


la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TA
CON LA SCUOLA D
GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE
Una location
speciale,
dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica
e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi
corsi
Per adulti monotematici
o percorsi completi
Per ragazzi e per bambini
In lingua per stranieri
E poi chef illustri, cucine dal mondo
...e tanti corsi da regalare


LENTO IN CUCINA
I SALE&PEPE
Da ca' puccino
in Piazza Diaz 5, a Milano,
a pochi passi dal Duomo.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
E in più tante altre novità
IN COLLABORAZIONE CON
Arclinea
ca' puccino
NEFF
SPONSOR UFFICIALI
PHILIPS
Emilia Zaini
Cioccolato dal 1913
DUE VITTORIE
MONINI
Saeco
Barilla
Exquisa
MOLINO GRASSI
MEGGLE
GRUPPO MONDADORI



Pranzo con vista

UNO SPETTACOLARE MENU ESTIVO REINTERPRETA IN CHIAVE CREATIVA I SAPORI E LE SUGGESTIONI DELLA LIGURIA DI LEVANTE

testo di Cristiana Cassé, ricette di Livia Sala e Chiara Locci per il bistrot biologico Km0 di Corniglia (SP), servizio e foto di Federica Bianco di San Secondo. Scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalita MG5 Terre di Corniglia

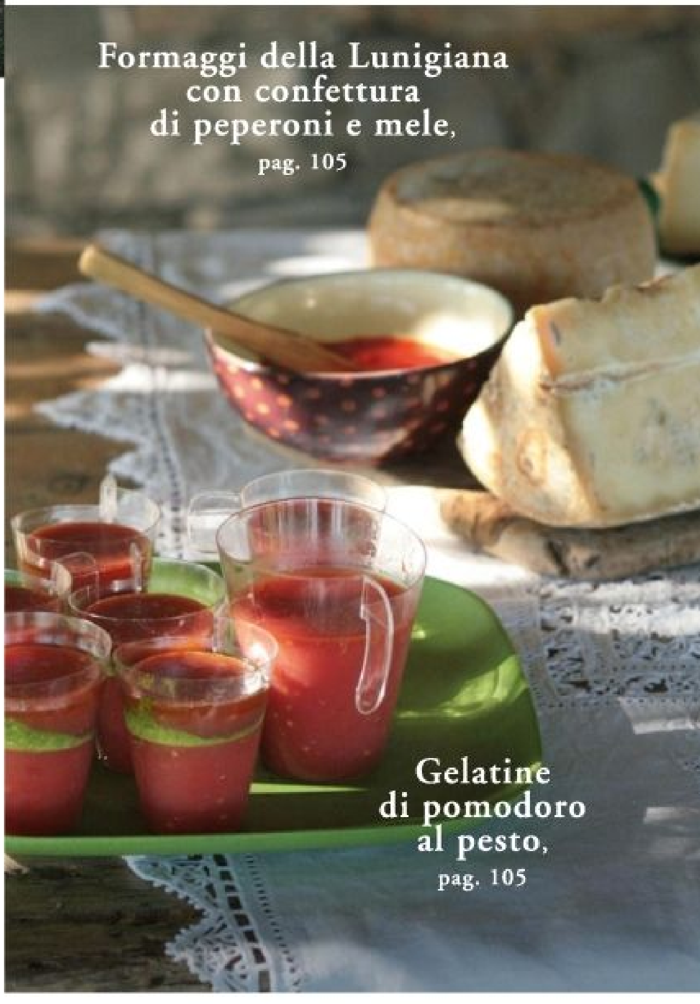
In tutto il servizio, piatti e accessori MG5Terre. Indirizzi a pagina 6





Pâté di ceci, acciughe e ricotta, pag. 105

Nella ricetta sopra sono presenti ben tre tipicità: le acciughe, qui ridotte in pasta (quelle sotto sale sono Igp), gli immancabili pinoli e i ceci, che caratterizzano la cucina marinara per la loro conservabilità in forma secca e in farina. Nella foto sotto, altre due eccellenze: il pesto realizzato con il Basilico genovese Dop e i formaggi della Lunigiana, un'area a cavallo tra Liguria e Toscana, vocata per tome vaccine e pecorine.



Formaggi della Lunigiana con confettura di peperoni e mele, pag. 105

Gelatine di pomodoro al pesto, pag. 105

Se vi dicono acciughe, basilico, pinoli, che regione vi viene in mente? Potrebbe essere un gioco da fare a tavola: indovinare la regione dagli ingredienti che la rappresentano. Riso, verza, taleggio per la Lombardia; mozzarella, pomodoro, pasta per la Campania... Ecco, il nostro menu è un omaggio alla Liguria, in un trionfo di sapori e profumi che sono per loro natura estivi e sfiziosi. Lo scenario è una delle spettacolari Cinque Terre, Corniglia, alta su un promontorio, collegata al mare da una scalinata di 382 gradini.

Ad aprire il pranzo, su un gradone sospeso tra cielo e mare, è una confortante crema fredda con ricotta, pasta di acciughe del territorio e ceci, che nella cucina spezzina sono protagonisti della mesciua (zuppa di legumi) e a Genova della farinata. Si prosegue con una freschissima gelatina di pomodori che nasconde al suo interno uno strato di pesto fluido, senza formaggio, il cui profumo di basilico sancisce subito dove ci troviamo, casomai ci fossero dubbi. In attesa del primo piatto (ma si può anche decidere di servirlo a fine pasto), è irresistibile il tagliere di formaggi della Lunigiana con una strepitosa e piuttosto piccante confettura di mele e peperoni.

> segue a pag. 100



Pasta alle zucchine con pomodori arrostiti, pag. 105

> segue da pag. 99

A impreziosire la pastasciutta sono poi le zucchinette che, ridotte in fili (cioè a julienne lunga), si mescolano alla pasta imitandone il formato: il tutto è condito da un profumatissimo battuto di pomodori arrostiti in forno e poi tritati grossolanamente, olio extravergine delicato (vanto della Riviera di Ponente), menta ed erba limoncina. Inebriante nel suo mix di fragranze, il primo piatto lascia spazio a una cospicua serie di brindisi con un buon vinello locale, e quindi a una rinfrescante insalata di pomodori che abbiamo pensato di accostare al pane fritto. Una ricettina straordinaria che vale una menzione a parte: si tratta di pane ridotto a cubotti, fritto in poco olio, poi immerso nelle uova sbattute fino ad assorbirle completamente e quindi fritto di nuovo. Certo, non è dietologically correct, e nemmeno ligure, ma è geniale, facile e buonissimo. Da tener presente per regalare una marcia in più a future insalate, vellutate, minestre.

> segue a pag. 102



Pomodori e pane rosticciato, pag. 105

In estate, la Liguria non offre solo mare e panorami mozzafiato, tra le attrazioni va sicuramente annoverato il trionfo di frutti e ortaggi che ogni anno colora la Riviera. Prodotti freschissimi, km 0 e raccolti novelli, che hanno ancora il sapore e il profumo che dovrebbero avere.





Pranzo di mare, all'aperto, informale. Cappelli di paglia per ripararsi dal sole e vecchi tavolini che fanno da appoggio. Si mangia sul prato, un po' a tavola e un po' no, in ordine sparso. In libertà.



Peperoni a cornetto ripieni di pane, sarde e pinoli,
pag. 106



Anelli di calamari farciti,
pag. 106

Anche in queste ricette, piatti di mare, tante verdure e, per quanto riguarda i dolci, ancora eccellenze. Lo zafferano di Campiglia cresce spontaneo sul crinale spezzino e dal 1999, grazie al recupero di terrazzamenti incolti, viene anche coltivato. I lamponi invece sono un fiore all'occhiello della valle del fiume Vara (anello di congiunzione tra La Spezia e Genova), vocata per la coltivazione di piccoli frutti.



Panna cotta allo zafferano di Campiglia con salsa di lamponi della Val di Vara,
pag. 106

> segue da pag. 100

Sarde fresche, pinoli, crostini e peperoncino piccante: sono gli ingredienti che farciscono i peperoni verdi a cornetto; una leccornia da rispassare in forno per una ventina di minuti e da gustare tiepida. A seguire dei magistrali calamari, farciti con un mix di erbe, capperi, uovo, pecorino e pane, cotti in padella con il sugo rosso. Le sorprese golose continuano con il dessert, doppio, per non lasciare spazio a rimpianti. La panna cotta, che si colora di giallo grazie all'insolita aggiunta dello zafferano, è ammantata da una deliziosa salsina di lamponi, mentre la tarte di frutta, che può anche essere servita a merenda, è arricchita da una goduriosa crema pasticcera. Come siamo soliti dire ai bambini, per tuffarsi in mare bisognerà aspettare almeno due ore...



I dessert, così diversi nell'aspetto, hanno molto in comune: una golosa crema e la frutta matura. Entrambi riposano in frigo almeno un paio d'ore: vanno preparati per tempo e serviti ben freddi

Tarte alle pesche e pistacchi,
pag. 106


CORSO di SCRITTURA CREATIVA.
Con Edoardo Brugnatelli.
SPECIAL GUEST:
ALESSANDRA APPIANO
“Scrivere è un atto d’amore assoluto. E ci porta a conoscere il codice della nostra anima.”
MICHELA MURGIA
“Scrivo perché amo la disciplina furba delle parole, quella che permette di dominare il disordine ribattezzandolo ordine sparso.”
GRAZIA VERASANI
“Per me scrivere è come leggere: è l’unico modo che ho trovato per essere, a tratti, felice.”
DIVENTA ANCHE TU UNO SCRITTORE.
Iscriviti al nuovo corso di scrittura creativa su:
digitalschool.it
SCRITTORI NON SI NASCE, SI DIVENTA. ONLINE.
Non perdere l’occasione di diventare uno scrittore, frequenta il nuovo Corso di Scrittura Creativa tenuto da Edoardo Brugnatelli, Docente ed Editor Mondadori, insieme alle scrittrici più amate dal pubblico.
Scegli il genere che preferisci: il Noir di GRAZIA VERASANI, le Storie di vita di MICHELA MURGIA e i Romanzi d’Amore di ALESSANDRA APPIANO.
Tutti i testi inviati dai partecipanti al corso verranno pubblicati su donnamoderna.com
GRUPPO MONDADORI

PÂTÉ DI CECI, ACCIUGHE E RICOTTA

PER 4 PERSONE
240 g di ceci in scatola sgocciolati - 250 g di ricotta - 50 g di pasta di acciughe - 60 g di semi misti (girasole, zucca e pinoli) - 1/2 limone non trattato - origano essiccato - 1 baguette o pane alle olive - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Frullate nel mixer i ceci con la pasta di acciughe, 4 cucchiai di olio, un pezzetto di scorza di limone e un pizzico di origano.Trasferite la crema in una ciotola, incorporate la ricotta setacciata, regolate di sale se necessario e pepate.
● **2** Tostate i semi in un padellino senza alcun condimento e disponeteli sul pâté di ceci. Completate con un giro d'olio, qualche goccia di limone e una macinata di pepe. Servite con il pane a fettine.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 1 minuto** ● **375 cal/porzione**

FORMAGGI DELLA LUNIGIANA CON CONFETTURA DI PEPERONI E MELE

PER 2 VASI DA 500 ML
500 g di peperoni rossi - 500 g di mele - 500 g di zucchero - 1 cucchiaio di peperoncino essiccato sbricolato - formaggi della Lungiana a piacere, più o meno stagionati (caciotta, pecorino, erborinato)

● **1** Lavate i peperoni, puliteli e tagliateli a pezzetti. Sbucciate le mele e ridiucetele tocchetti.
● **2** Mettete peperoni, mele e zucchero in una casseruola e cuocete a fuoco medio basso per 40 minuti. Frullate il tutto con un frullatore a immersione, aggiungete il peperoncino e cuocete ancora per qualche minuto. Prelevate un po' di confettura e servitela fredda con i formaggi.
● **3** Versate la restante, ancora calda, in vasetti di vetro, chiudeteli ermeticamente e lasciateli raffreddare capovolti (si mantengono in dispensa per 3 mesi).

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 45 minuti**

GELATINE DI POMODORO E PESTO

PER 4 PERSONE
1 kg di pomodori maturi - 4 g (2 fogli) di gelatina - 1 mazzetto di basilico fresco - 2 cucchiai di pinoli - 1/2 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mettete a bagno la gelatina in acqua. Lavate i pomodori, tagliateli in quattro spicchi e frullateli. Versate la purea in un pentolino, salatela leggermente e scaldatela senza farla bollire. Spegnete il fuoco, unite la gelatina strizzata e fatela sciogliere mescolando.
● **2** Versate metà della salsa in 8 bicchierini e metteteli in frigo a rassodare per mezz'ora.
● **3** Pestate grossolanamente in un mortaio il basilico con l'aglio, i pinoli, sale e olio quanto basta per ottenere un pesto piuttosto fluido. Versate il pesto sulle gelatine rapprese, riempite con il resto della salsa e mettete nuovamente in frigo a rassodare.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti + riposo**
● **Cottura 5 minuti** ● **195 cal/porzione**

PASTA ALLE ZUCCHINE CON POMODORI ARROSTITI

PER 4 PERSONE
320 g di trenette - 12 pomodori perini - 2 zucchine - 20 g di pecorino grattugiato - 1 mazzetto erba limoncina - 1 mazzetto di menta - 1 spicchio di aglio - 1 cucchiaio di zucchero di canna - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tuffate i perini in acqua bollente per pochi secondi, sgocciolateli e spellateli. Tagliateli a spicchi e privateli dei semi. Sistemateli su una placca foderata con carta da forno, salateli, cospargeteli con lo zucchero e irrorateli con un filo di olio. Cuoceteli in forno caldo a 200° per 25 minuti, aprendo lo sportello di tanto in tanto per fare uscire il vapore.
● **2** Lavate le zucchine, pulitele e tagliatele a julienne lunga. Tritate l'aglio con 6 foglie di menta e 6 foglie di erba limoncina e mescolate il battuto con 6 cucchiai di olio, sale e pepe.
● **3** Tritate grossolanamente i pomodori e conditeli con l'olio profumato. Lessate la pasta al dente, unendo le zucchine negli ultimi istanti di cottura. Scolate il tutto, mescolate con i pomodori e servite con il pecorino e qualche foglia di erba limoncina.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **425 cal/porzione**

BERE GIUSTO

Le Cinque Terre offrono alcuni tra i bianchi più ricchi di personalità d'Italia, in virtù della felice coincidenza fra i vigneti sul mare e le tre varietà del territorio, il Bosco, l'Albarola e il Vermentino; da loro possiamo trarre un'espressione delicata, servendola come aperitivo, sugli antipasti e fino al primo a base di zucchine. Appena le ricette si fanno più intense è la volta di un Cinque Terre tradizionale, vinificato sulle bucce, che affronta di slancio l'insalata di pomodori e la farcia dei peperoni e dei calamari. Per la tarte di pesche, un passito Sciacchetrà, raro e godibile.

POMODORI E PANE ROSTICCIATO

PER 4 PERSONE
250 g di pane casereccio - 2 uova - 300 g di pomodori Camone - 1 spicchio di aglio - 4 foglie di salvia - 1 mazzetto di basilico - 1 ciuffo di menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate il pane a cubotti e rosolatelo in padella con un filo di olio, l'aglio schiacciato e la salvia. Sbattete le uova con 2 cucchiai di acqua, sale e pepe. Unite il pane, mescolate e lasciate che assorba le uova.
● **2** Sciacquate i pomodori, tagliateli a spicchi e conditeli con olio, sale, pepe e foglie di basilico e menta spezzettate.
● **3** Scaldate poco olio in una padella e saltatevi i bocconi di pane inzuppato finché saranno croccanti. Uniteli ai pomodori e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **295 cal/porzione**

PEPERONI A CORNETTO RIPIENI DI PANE, SARDE E PINOLI

PER 4 PERSONE
9 peperoni a cornetto verdi - 8 sarde - 2 fette di pane pugliese - 60 g di pinoli - 1 spicchio di aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 mazzetto di origano fresco - 1 peperoncino fresco piccante - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate il pane a dadini. Pulite le sarde, diliscatele, lavatele e tagliatele a pezzettini. Lavate i peperoni, tagliatene 8 a metà nel senso della lunghezza e puliteli. Tritate il peperone restante con il peperoncino.
● **2** Scaldate un filo di olio con lo spicchio di aglio schiacciato e rosolatevi il battuto di peperone e peperoncino. Salate e sfumate con metà del vino. Spegnete il fuoco, unite le sarde ed eliminate l'aglio.
● **3** Rosolate i dadini di pane con olio e sale finché saranno ben dorati. Aggiungeteli alle sarde e farcite i peperoni. Cospargeteli con i pinoli e l'origano e sistemateli in una teglia oliata. Scaldate il vino rimasto, versatelo sul fondo della teglia e cuocete in forno a 180° per 20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **365 cal/porzione**

ANELLI DI CALAMARI FARCITI

PER 4 PERSONE
4 calamari - 400 ml di passata di pomodoro - 4 fette di pane morbido - 25 g di funghi secchi - 1 uovo - 20 g di pecorino grattugiato - 2 cucchiai di capperi dissalati - 2 cucchiai di pangrattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di maggiorana - 1 spicchio di aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate il prezzemolo, la maggiorana e i capperi. Ammollate i funghi in una ciotolina colma di acqua tiepida. Poi strizzateli e sminuzzateli. Spezzettate il pane e bagnatelo con poca acqua e un filo d'olio. Pulite i calamari, tritate i tentacoli e rosolateli in poco olio.
● **2** Fate dorare l'aglio in un filo di olio, eliminatelo e unite i funghi; lasciate insaporire per qualche istante. Sfaldate il pane e mescolatelo con i tentacoli dei calamari rosolati, i funghi, l'uovo, il pecorino, il pangrattato e una manciata di battuto di prezzemolo, maggiorana e capperi. Regolate di sale e pepate.
● **3** Farcite i calamari con il composto e chiudeteli con uno stecchino (non riempiteli troppo, per evitare che si rompano durante la cottura). Rosolate i calamari in poco olio, sfumate con il vino e poi aggiungete la passata di pomodoro. Regolate il sugo di sale, pepate e cuocete per mezz'ora a fuoco dolce e con il coperchio, girando un paio di volte i calamari e bagnando, se necessario, con poca acqua. Lasciate raffreddare, affettate i calamari e serviteli con il loro sugo.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 45 minuti** ● **270 cal/porzione**

PANNA COTTA ALLO ZAFFERANO CON SALSA DI LAMPONI

PER 8 PERSONE
per la panna cotta: 1 litro di panna fresca - 250 g zucchero - 12 g (6 fogli) di gelatina - 1 g di zafferano di Campiglia
per la salsa di lamponi: 350 g di lamponi biologici della Val di Vara - 150 g di zucchero

● **1** Preparate la panna cotta. Mettete la gelatina in una ciotolina colma di acqua fredda e lasciatela ammorbidire. Scaldate la panna con lo zucchero, aggiungete la gelatina strizzata e lo zafferano e mescolate per qualche secondo. Versate la panna in 8 stampini, lasciate intiepidire e mettete in frigo per 2 ore.
● **2** Preparate la salsa ai lamponi. Scaldate 1 dl di acqua con lo zucchero fino e, quando avrà raggiunto una leggerissima ebolizione, unite i lamponi. Cuocete il composto per 10 secondi e poi frullatelo. Fate raffreddare la salsa immergendo il contenitore in acqua e ghiaccio. Versatela sulla panna cotta e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 10 minuti** ● **580 cal/porzione**

TARTE ALLE PESCHE E PISTACCHI

PER 8 PERSONE
310 g di farina + quella per lo stampo - 150 g di burro - 100 g di zucchero a velo - 150 g di zucchero semolato - 6 tuorli - la scorza grattugiata di 1/2 limone - 500 ml di latte - 1/2 stecca di vaniglia - 2 pesche noci - 50 g di pistacchi sgusciati al naturale

● **1** Lavorate 250 g di farina con il burro ben freddo a pezzetti, lo zucchero a velo, la scorza di limone e 2 tuorli e lavorate il composto finché sarà liscio e omogeneo. Avvolgetelo con pellicola trasparente e metettelo infrigo per 1 ora.
● **2** Scaldate il latte con 50 g di zucchero semolato e la stecca di vaniglia aperta a metà nel senso della lunghezza. Miscelate i tuorli rimasti con 50 g di zucchero semolato e la farina rimasta. Unite a filo il latte caldo filtrato e cuocete la crema a fuoco dolcissimo per 5 minuti circa finché sarà densa.Toglietela dal fuoco, copritela a contatto con un disco di carta da forno bagnato e strizzato e fatela raffreddare.
● **3** Imburrate e infarinate uno stampo di 10x25 cm. Stendete la pasta con il matterello a uno spessore di 4-5 mm, mettetela nello stampo e rifilate i bordi (con i ritagli potete preparare dei biscottini). Punzecchiate il fondo con una forchetta, coprite con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e riempite con fagioli secchi. Cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti, quindi eliminate fagioli e carta e mettete di nuovo in forno per altri 5-6 minuti.
● **4** Lavate le pesche e tagliatele a spicchi. Sistematele su una placca coperta con un foglio di carta da forno e cospargetele con lo zucchero semolato rimasto. Gratinatele sotto il grill del forno per 10 minuti e poi lasciatele raffreddare. Riempite il guscio di pasta con la crema, sistematevi le fettine di pesca e cospargete con i pistacchi tritati. Lasciate riposare la tarte 2 ore in frigo prima di servirla. Se vi piace, cospargetela con zucchero a velo.

MEDIA
● **Preparazione 40 minuti + riposo**
● **Cottura 45 minuti** ● **505 cal/porzione**



Sgombro

SOTT'OLIO O IN SALAMOIA, È UNA PERFETTA ALTERNATIVA AL TONNO. PRONTO PER DARE SOSTANZA E SAPORE A PIATTI SFIZIOSI E VELOCI

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni,
foto di Felice Scoccimarro/Alkemia, styling Stefania Aledi

Runner Society Limonta. Nell'altra pagina, pesce in ceramica in vendita da Madame Gioia Home. Indirizzi a pagina 6



Tortini di patate con le olive, pag. 110

Snello, non molto grande e simile alla sardina, lo sgombro sembra fatto apposta per essere conservato nelle pratiche scatolette o nei variopinti vasetti. Allora diventa un perfetto esempio di ottimo cibo pronto per vari utilizzi e la sua presenza è vivamente consigliata nel reparto conserve di casa. È una sicurezza per le cene improvvisate, le giornate troppo piene o magari troppo pigre per mettersi a cucinare… Con il suo sapore e la sua consistenza, sollecita mille idee, stimola a inventare preparazioni nuove, a dare note diverse a piatti già sperimentati. Si usa spesso come alternativa al tonno, ma può dare di più.

Appartiene alla grande famiglia del pesce azzurro e viene chiamato anche lacerto o maccarello. Le sue carni, pur ricche di omega 3, sono piuttosto grasse e si alterano rapidamente, quindi deve essere lavorato per la conservazione (ma anche cucinato) quando è ancora freschissimo, altrimenti prende un che di oleoso non proprio gradevole. Messo sott'olio oppure in salamoia al momento giusto, diventa invece più delicato, una via di mezzo fra il tonno e le sardine. Si può anche affumicare, ma noi mediterranei lo preferiamo sott'olio e lo usiamo di preferenza con le verdure cotte e crude, con le insalate e i piatti freddi.

> segue a pag. 111

TORTINI CON PATATE E OLIVE

PER 4 PERSONE
400 g di patate a pasta bianca - 250 g di sgombro sott'olio - 2 tuorli - 20 g di finocchietto selvatico - 12 olive nere di Gaeta - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 12 pomodorini di Pachino - 10 g di germogli di crescione - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate e mettete a mollo i capperi in acqua tiepida per 10 minuti. Sbucciate e lavate le patate, tagliatele a tocchetti e cuocetele al vapore per 10 minuti; schiacciatele, lasciatele intiepidire e trasferitele in una terrina.
● **2** Mescolatele con lo sgombro sgocciolato e tritato grossolanamente, il finocchietto tritato, una presa di sale, una macinata di pepe, i tuorli, i capperi scolati e tritati e le olive denocciolate. Amalgamate il composto, dividetelo in 4 porzioni, formate 4 tortini tondi e appiattiti e trasferiteli in frigo per 1 ora.
● **3** Sciogliete il burro in una padella, unite 3 cucchiai d'olio e fatevi cuocere i tortini per 2-3 minuti su ogni lato. Poi, trasferiteli nei piatti singoli, completate con i pomodorini tagliati a metà e salati, i germogli di crescione e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 15 minuti** ● **355 cal/porzione**

DIP CON UVETTA AL VINO E PINZIMONIO

PER 4 PERSONE
170 g di filetti di sgombro al naturale sgocciolato - 200 g di robiola - 1 limone non trattato - 2 rametti di rosmarino - 30 g di uvetta - 1/2 bicchiere di vino bianco - 4 pomodori Marinda - 1 cipollotto rosso di Tropea - 8 zucchine novelle - pane di grano arso - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a mollo l'uvetta nel vino bianco per 15 minuti. Intanto, riunite nel mixer i filetti di sgombro asciugati dalla salamoia, la scorza del limone grattugiata e il succo di 1/2 limone filtrato, una presa di sale, una macinata di pepe, la robiola e gli aghi del rosmarino tritati finemente.
● **2** Frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea, trasferitela in una ciotola e unite l'uvetta scolata e asciugata. Mescolate e tenete in frigo.
● **3** Lavate i pomodori, tagliateli in 4 spicchi, eliminate i semi, lasciateli sgocciolare; lavate le zucchine e tagliatele a metà nel senso della lunghezza; mondate il cipollotto, eliminate il gambo e tagliatelo a metà nel senso della lunghezza. Servite il dip con le verdure preparate condite con un filo d'olio e il pane tagliato a tocchetti.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura nessuna** ● **285 cal/porzione**

RISO BASMATI AL CURRY CON SGOMBRO E PEPERONI

PER 4 PERSONE
200 g di riso Basmati - 300 g di filetti di sgombro sott'olio - 1 cucchiaino colmo di curry in polvere - 1 peperone giallo - 1 peperone verde - 4 pomodori perini - 1 cipollotto - 3 dl di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Scottate i pomodori in acqua in ebollizione per pochi secondi, scolateli, pelateli, eliminate i semi e riducete la polpa a dadini; riunitela in una ciotola con i filetti di sgombro sgocciolati, asciugati e spezzettati, il cipollotto mondato e tagliato a fettine sottili, una presa di sale e 4 cucchiai d'olio, poi lasciate insaporire qualche minuto.
● **2** Intanto, lavate e mondate i peperoni, eliminate i semi e la parte bianca interna; quindi riduceteli prima a listarelle e poi a dadini e teneteli da parte. In una casseruola, riscaldate 2 cucchiai d'olio, versatevi il riso e fatelo tostare per 2 minuti.
● **3** Unite il curry, mescolate, versate il brodo fino a coprire il riso di un dito; abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per 5 minuti. Unite i peperoni senza mescolare, coprite nuovamente e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Sgranate il riso con una forchetta, suddividetelo nei piatti e lasciatelo intiepidire. Completate con lo sgombro preparato e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 12 minuti** ● **455 cal/porzione**

Dip con uvetta al vino e pinzimonio



Piatto in vendita da Madame Gioia Home, bicchiere Lucia Matinelli. Nell'altra pagina, piatto in vendita da 100Fa, tovagliolo Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



Riso Basmati al curry con sgombro e peperoni

> *segue da pag. 109*

Compagnia ideale dei suoi filetti polposi sono le uova sode e le cipolline fresche affettate, per l'armonia dei sapori vivaci che si esaltano a vicenda. Serviti con pane tostato e burro a parte, diventano una squisitezza.

Risultati molto interessanti si ottengono usando lo sgombro nei ripieni, nelle salse fredde, nei pâté. Bastano pochi giri di mixer con olive, capperi, profumo di erbe aromatiche e maionese per farne creme deliziose e vivaci, perfette con l'aperitivo. Quello in salamoia si presta a essere spezzettato per diventare il gustoso ripieno di pomodori da tavola: con olio, qualche goccia di limone, una spolverizzata di origano, ecco in pochi minuti un divertente e sano piattino. Ottimo nei ravioli di pesce: idea non banale e di sicura riuscita. Da sottolineare l'accordo con il curry, tutt'altro che scontato e generoso di soddisfazioni. Di gusto nordico, lo sgombro affumicato si presenta intero. Va spellato, spinato e servito con toast e burro o con salsa al rafano, senape o panna acida.



Andar per artigiani

BREVE TOUR TRA BORGHI E CITTÀ, A CACCIA DEI GIOIELLI DEL MADE IN ITALY PIÙ AUTENTICI E DI QUALITÀ

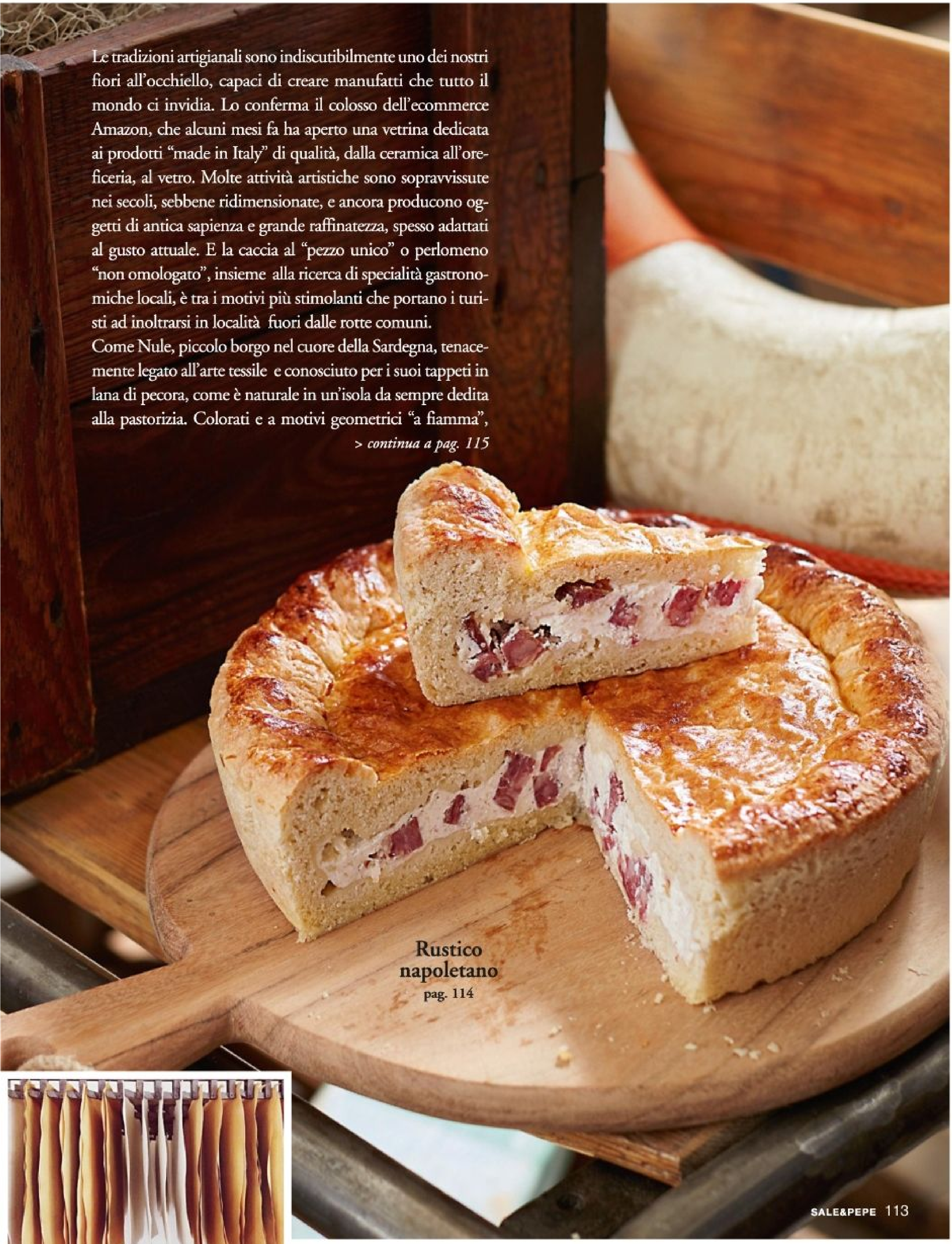
di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi

Nella foto grande, la tessitura al telaio in Sardegna. In basso, l'incisione del corallo a Torre del Greco (Napoli) e la lavorazione della carta a Fabriano (Ancona).



Le tradizioni artigianali sono indiscutibilmente uno dei nostri fiori all'occhiello, capaci di creare manufatti che tutto il mondo ci invidia. Lo conferma il colosso dell'ecommerce Amazon, che alcuni mesi fa ha aperto una vetrina dedicata ai prodotti "made in Italy" di qualità, dalla ceramica all'oreficeria, al vetro. Molte attività artistiche sono sopravvissute nei secoli, sebbene ridimensionate, e ancora producono oggetti di antica sapienza e grande raffinatezza, spesso adattati al gusto attuale. E la caccia al "pezzo unico" o perlomeno "non omologato", insieme alla ricerca di specialità gastronomiche locali, è tra i motivi più stimolanti che portano i turisti ad inoltrarsi in località fuori dalle rotte comuni.
Come Nule, piccolo borgo nel cuore della Sardegna, tenacemente legato all'arte tessile e conosciuto per i suoi tappeti in lana di pecora, come è naturale in un'isola da sempre dedita alla pastorizia. Colorati e a motivi geometrici "a fiamma",

> *continua a pag. 115*



Rustico napoletano
pag. 114



RUSTICO NAPOLETANO (TORRE DEL GRECO - NAPOLI)

PER 8 PERSONE
500 g di farina - 150 g di strutto o burro - 1/2 cucchiaino di ammoniaca per dolci - 3 uova - 500 g di ricotta - 150 g di salame napoletano - 80 g di zucchero - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - sale - pepe nero

● **1** Impastate la farina con lo strutto a fiocchetti fino a ottenere un composto a briciole. Aggiungete 0,8 dl d'acqua, l'ammoniaca, lo zucchero, 2 uova e una presa di sale e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto morbido. Avvolgetelo in pellicola e fatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
● **2** Riducete il salame a dadini, stendete i 3 quarti dell'impasto in una sfoglia non troppo sottile e rivestite il fondo e i bordi di uno stampo di 24 cm rivestito di carta da forno. Lavorate la ricotta con una presa di sale, pepe e il parmigiano; unite il salame e trasferite il composto nello stampo.
● **3** Stendete la pasta rimasta in una sfoglia rotonda e disponetela sul ripieno. Tagliate via quella eccedente e pizzicate i bordi di pasta. Sgusciate l'uovo rimasto in una ciotola, sbattetelo leggermente, spennellatelo sulla pasta e cuocete nella parte bassa del forno già caldo a 180° per 20 minuti; alzate la griglia nella parte media del forno e proseguite la cottura per 20 minuti. Levate il rustico dallo stampo, lasciatelo raffreddare e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **Cal/porzione 650**

MAZZAMURRU AL LATTE (SARDEGNA)

PER 4 PERSONE
400 g di pane leggermente raffermo - 1 kg di pomodori perini - 4 dl di latte - 150 g di pecorino sardo semi stagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Scottate i pomodori in acqua in ebollizione per 1/2 minuto, scolateli, pelateli, eliminate i semi e passate la polpa al setaccio. Trasferitela in una casseruola, unite una presa di sale, 4 cucchiai d'olio e cuocete la salsa su fiamma vivace per 10 minuti, fino a quando l'acqua dei pomodori è evaporata. Unite una macinata di pepe e lasciate intiepidire.
● **2** Tagliate il pane a fette di circa 1 cm, bagnatene 1 terzo nel latte e disponetele sul fondo di una teglia leggermente unta d'olio. Stendetevi 1 terzo della salsa di pomodoro preparata e cospargete con 1 terzo del pecorino grattugiato con una grattugia a fori grossi.
● **3** Proseguite gli strati alternando le fette di pane rimaste bagnate man mano nel latte, la salsa e il pecorino rimasti, terminando con quest'ultimo. Cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **Cal/porzione 570**

CREMA AI QUATTRO COLORI (FABRIANO - ANCONA)

PER 4 PERSONE
4 uova - 1 l di latte - 110 g di zucchero - 80 g di farina - 50 g di cacao amaro in polvere - 1 limone non trattato - 2 dl di Alchermes - 100 g di savoiardi - 1 pezzetto di cannella in stecca (2 cm)

● **1** Separate i tuorli di 2 uova dagli albumi; mettete questi ultimi in una ciotola e incorporatevi 30 g di zucchero, 20 g di farina setacciata attraverso un colino e 2,5 dl di latte versato a filo, mescolando con una piccola frusta; unite la scorza di 1/2 limone grattugiata e la cannella e trasferie il tutto in una casseruola. Fate addensare su fiamma bassa per 7-8 minuti, sempre mescolando, poi eliminate la cannella e lasciate raffreddare.
● **2** Mescolate i tuorli con le uova rimaste, aggiungete lo zucchero restante, mescolate con una frusta, unite la farina e il latte rimasti e cuocete la crema su fiamma bassa per 7-8 minuti. Dividetela in 3 porzioni dello stesso peso e unite a una 40 g di cacao, a una 2 cucchiai di Alchermes e lasciate la terza al naturale. Fate raffreddare.
● **3** Bagnate i savoiardi nell'Alchermes rimasto, disponeteli sul fondo di una pirofila quadrata di 16 cm di lato e versatevi sopra delicatamente le 4 creme, alternando i colori. Trasferite la pirofila in frigorifero per 8 ore e cospargete con il cacao rimasto poco prima di servire.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti + il riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **Cal/porzione 510**



In queste pagine: piatti Linea Sette, Caterina Von Weiss; ciotole Caterina Von Weiss; pirofila Maxwell & Williams. Un ringraziamento speciale per la location a 100FA Allestimenti Vintage, Milano.

Crema ai quattro colori

> segue da pag. 113

vengono realizzati a mano su tipici telai verticali, nei laboratori del paese. Così come viene munto a mano il latte per produrre artigianalmente il pecorino locale, uno dei formaggi più classici della tradizione casearia sarda.

Dalla lana al cotone: insieme a lino e canapa, è tra le sceltissime materie prime utilizzate per produrre la pregiata carta di Fabriano, cittadina medievale nell'entroterra marchigiano, uno dei pochi centri al mondo dove la carta ancora viene fabbricata manualmente. Apprezzati da secoli, i preziosi fogli vengono utilizzati per il disegno artistico ed edizioni librarie di pregio, oltre a essere un vero cult per le più importanti occasioni di corrispondenza.

Arriva invece dal mare l'ormai raro materiale che ha reso prospera Torre del Greco, antico centro di pescatori tra il Vesuvio e il golfo di Napoli, ancora oggi a livello mondiale per la lavorazione del corallo rosso. Da secoli esperti artigiani lo lisciano in perle per collane e bracciali o lo incidono per creare spille e pendenti a figure floreali o femminili. Oltre che piccoli capolavori di corallo, a Torre del Greco si trovano anche quelli di un'altra arte, quella pasticciera, da assaggiare nei tanti laboratori della città.









Le ricette creative di S&P con Sojasun

LA COLLABORAZIONE TRA LA NOSTRA SCUOLA E LO STORICO MARCHIO HA INCONTRATO UN SORPRENDENTE SUCCESSO



La Scuola di Sale&Pepe ha partecipato al Cibus di Parma, evento internazionale dedicato all'alimentazione, prestando particolare attenzione a tutti quegli italiani che hanno scelto una dieta più equilibrata, con un ridotto consumo di carne. In quest'ambito, la nostra chef Eva Golia ha dato vita a strabilianti showcooking nello stand della Sojasun, noto marchio dedicato a chi desidera una tavola sana, leggera e naturale, presentando una serie di golose ricette con i prodotti dell'azienda: tra questi, gli ultimi nati Fior di Tofu (fiocchi di tofu) e 2 burger a base di soia con l'aggiunta di Parmigiano Reggiano e mozzarella, ideali per i piatti freschi e veloci dell'estate. Il grande successo di pubblico ha premiato la collaborazione tra il nostro giornale e l'azienda bretone, confermando quanto la relazione tra gusto e benessere si stia facendo sempre più stretta nella filosofia dei consumatori.

Il pubblico assaggia il nostro crumble con Fior di Tofu e pomodorini. Sotto, un momento della preparazione delle barchette di tofu allo zenzero con peperoni.





Sopra, la deliziosa crema di fragole con Bifidus al limone. A destra, le polpettine di Macì (il macinato vegetale Sojasun), che la nostra chef Eva Golia ha arricchito con una salsa speziata al curry.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PANNA ACIDA MEGGLE

La panna acida Meggle è una panna pastorizzata con solo il 12% di grassi che si trova già pronta in bicchiere nel banco frigo. Il sapore acidulo è molto gradevole e si accompagna ad una grande varietà di piatti. Tante ricette sono disponibili sul sito meggle.it.



"SAPORI DAL MONDO"

Sapori dal Mondo è una linea di miscele etniche lanciata da Cannamela: sei specialità uniche per rivivere nella propria cucina le atmosfere e i sapori di terre lontane: Paella, Cous Cous, Tandoori Masala, Tacos e Burritos, Kebab, American Barbecue.



PREMI E SPREMI MONINI

L'azienda spoletina presenta Monini Classico "Premi e Spremi": tutta la qualità del Classico in un'innovativa bottiglia, leggera, resistente e dotata di un tappo dosatore che eroga l'olio solo quando la bottiglia viene premuta, senza sprechi. Pratico, preciso e pulito. Ovunque con te.



MISURA STEVIA

Misura Stevia è un dolcificante di origine naturale a zero calorie, ottenuto dalla pianta di stevia. Può essere utilizzata per dolcificare bevande, fredde o calde, per macedonie di frutta fresca e per preparare dolci e biscotti. In quattro pratici formati: cristalli finissimi, liquido, compresse e bustine.



FARINE MOLINO ROSSETTO BIO

Molino Rossetto ha deciso di convertire la propria linea di Farine Macinate a Pietra in versione biologica. Il prodotto, caratterizzato da una granulometria irregolare, da una più elevata presenza di crusche e di germe di grano, risulta più nutriente, più digeribile e più profumato.



BRIMI SENZA LATTOSIO

Brimi presenta la sua linea senza lattosio che comprende: la mozzarella, prodotta solo con latte vaccino pastorizzato e delattosato, il filone pizza e la ricotta, ideali per tante ricette.



VALDOCA MILLESIMATO EXTRA DRY

Il Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G. Extra Dry Millesimato è uno spumante ottenuto in purezza, 100% uve Glera, vendemmiate a mano. Singolare ed armonico, è ideale per gli aperitivi, si presta molto bene anche servito accanto a primi piatti a base di verdura, pesce alla griglia o arrosti di carne bianca.



MOUSSE GRAND FRUTTA AD CHINI

I Grand Frutta sono delle gustosissime mousse di frutta ricche di fibre con l'aggiunta di croccanti bontà prodotte da Chini solamente con frutta accuratamente selezionata privata di bucce e semi e senza aggiunta di conservanti, coloranti e zuccheri. Tre i nuovi gusti con: frutta secca, frutta a guscio, cereali, semi e bacche.



GHIOTT: TRADIZIONE TOSCANA

Ghiott offre un'ampia gamma di prodotti della tradizione toscana: i Ghiottini, famosi cantuccini alla mandorla, i Morbidi, gli Amaretti toscani, il Panforte morbido, i Ricciarelli alle mandorle. Inoltre, Ghiott propone le sue dolcezze in vari assortimenti come quelli della Ghiotteria.



Carne salada

È UNA DELIZIOSA SPECIALITÀ TRENTINA, MARINATA CON SALE E SPEZIE, DAL FINE GUSTO AROMATICO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, Bere giusto di Sandro Sangiorgi

Il sale c'è ma non si sente (almeno non più di tanto). A dispetto del nome, la carne salada ha un gusto saporito ma delicato, dove le note sapide non sono predominanti. Preparata con un taglio magro di manzo, viene marinata a lungo sotto sale e spezie e si gusta cruda, come un carpaccio, o cotta. Le sue origini risalgono a vari secoli fa (è citata in un manoscritto del '400), quando il sale era utilizzato per conservare le carni e disporne durante le stagioni fredde. La tradizione è arrivata fino a oggi e la carne salada è diventata una specialità prodotta e apprezzata in tutto il Trentino.

> segue a pag. 120



TIMBALLINI DI CARNE SALADA

PER 4 PERSONE
300 g di carne salada affettata fine - 30 g di songino - 100 g di formaggio di malga - 2 cucchiai di capperi dissalati - 4 tuorli sodi - 1/2 cucchiaio di succo di limone - misticanza per servire - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Foderate con la pellicola 4 anelli di 10 cm di diametro (o 4 cocotte). Rivestite ogni anello con 2-3 fettine di carne salada, facendo in modo che sbordino leggermente. Condite il songino con sale, pepe e olio. Riempite l'interno degli stampi alternando foglioline di songino, striscioline di carne salada, capperi, tuorli sbriciolati e formaggio grattugiato con la grattugia a fori grossi, fino a esaurire gli ingredienti
● **2** Ripiegate verso il centro le fettine di carne salada, senza comprire troppo i timballini. Premete un po' con le dita, in modo da compattare il tutto, coprite con la pellicola e lasciate in frigo per mezz'ora.
● **3** Estraete delicatamente i timballini, disponeteli sui piatti e contornateli con la misticanza. Emulsionate 2 cucchiai d'olio con il succo di limone e un pizzico di sale: distribuite la salsa sui timballini e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **290 cal/porzione**

> segue da pag. 119

Nel 2015 quella realizzata nella comunità dell'Alto Garda e Ledro ha ottenuto la De. Co (Denominazione di origine comunale, gardatrentino.it/it/carne-salada) ed è stata celebrata a Garda con Gusto, evento che quest'anno si svolgerà in novembre e sarà dedicato a tutte le specialità gastronomiche del territorio. Al di fuori del Trentino, la carne salada De. Co. (i produttori autorizzati sono cinque) non è facile da trovare: nelle province di Verona e Brescia, limitrofe alla sua zona d'elezione, è abbastanza diffusa mentre nelle altre regioni è molto rara, sostituita da prodotti non certificati. Motivo di più, se ci si trova sul lago di Garda, per assaggiare quella locale, una vera chicca gastronomica. Prodotta con il metodo tradizionale, è ricavata dalla coscia di manzo (in genere la fesa), privata delle parti grasse e magrissima (solo l'1% di grassi). Il taglio viene sottoposto a salatura a secco (non è ammessa quella per immersione), con sale grosso, alloro, aglio, pepe e altri aromi, e messo a maturare in vasche per minimo 15 giorni, fino a quando il liquido emesso durante la stagionatura lo ricopre. A questo punto la carne salada è pronta per la vendita, confezionata o al banco: il disciplinare ammette un uso minimo di conservanti, molto al di sotto dei limiti di legge.

In carpaccio, tartare o scottata

Compatta e omogena, di color rosso rubino che si attenua verso l'esterno, la carne salada può essere preparata in molti modi diversi e insoliti. «La ricetta classica dell'Alto Garda la propone scottata alla piastra con i fagioli borlotti (carne salada e fasoi)» dice lo chef Marcello Franceschi del ristorante Al Forte Alto di Navo, Torbole. «In realtà, sotto il profilo nutrizionale è più corretto abbinarla con le verdure: come nel carpaccio con insalata verde (condita con l'olio extravergine del Garda Trentino, a bassa acidità e dal bouquet fresco e profumato), spuma di sedano rapa e pinzimonio. Noi l'abbiamo proposta anche con cinque salse speciali, ognuna abbinata a una diversa preparazione della carne: cruda a tartare con crema di mela, cannella e zenzero; al vapore con broccoli di Torbole, lavanda e aceto di mele; fritta in foglia di verza con frutti di bosco; in bocconcini al formaggio brasati con prugne e noci; scottata con castagne, caramello e caffè» conclude lo chef.

BERE GIUSTO
La carne salada servita da sola evoca la freschezza e la levità di un rosato trentino a base di Schiava, che si dedica alla fibra del cibo con una partecipe assonanza. Sulla ricetta è più efficace uno spumante, sempre Rosé e trentino, ma a base di Pinot Noir, con un piglio incisivo, che bada alle sensazioni grasse, e una maggiore ampiezza odorosa.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



FITLINE EXQUISA

Exquisa presenta Fitline, latticino fresco cremoso che, come tutti i prodotti dalla filiera Exquisa, è privo di conservanti e additivi. Ricca di proteine e senza glutine, la nuova crema di formaggio è senza grassi, estremamente leggera e digeribile.



BISCOTTI FIOR DI LOTO

I nuovi biscotti Fior di Loto combinano la ricercatezza del gusto a una ricetta con solo ingredienti semplici e biologici, senza olio di palma. Questi frollini biologici sono disponibili in quattro invitanti ricette: Biscotti con fiocchi d'avena bio, Biscotti con fiocchi d'avena e frutta bio, Biscotti con panna bio e i Biscotti rustici bio.



PETTI IL POMODORO AL CENTRO

Il Gruppo Petti, che produce conserve rosse con solo pomodoro toscano lavorato a bassa temperatura, ha scelto di introdurre nelle proprie ricettazioni il sale iodato protetto Presal®. Tutti i prodotti saranno riconoscibili dal bollino celeste «preparato con sale arricchito di iodio» approvato dal Ministero della Salute.



ACQUA CHIARELLA

Il segreto dell'acqua oligominerale Chiarella è racchiuso nel Monte Grona, sul lago di Como, dove sgorga e viene imbottigliata. Povera di solfati e di sodio, l'acqua oligominerale Chiarella contiene un perfetto equilibrio di sali minerali per portare nutrimento al corpo, depurare l'organismo e stimolare la diuresi.



GERMINAL BIO LINEA FRESCHI

Germinal Bio presenta la linea freschi, diciotto piatti pronti bio, vegan e senza glutine.
La ricerca accurata delle materie prime ha portato alla realizzazione di prodotti senza glutine, originali, ideali da gustare a casa o in ufficio e per sfiziosi aperitivi in compagnia.



ALPRO NATURAL COCCO

Alpro ha unito la morbida cremosità delle alternative vegetali allo yogurt con il gusto delicato del cocco. 100% a base vegetale, a basso contenuto di zuccheri, è senza lattosio e senza glutine. Sul sito www.alpro.com è disponibile il nuovo Smoothie Maker interattivo per realizzare smoothie insoliti e originali.



GRISBÌ SUMMER EDITION 2016

Torna GRISBÌ Fresh Summer Edition 2016, la gamma di frolle ripiene che unisce la fragranza della frolla alla vellutata cremosità del ripieno, nella versione da mettere in frigo.
"Fragola e panna" è il nuovo inedito gusto in edizione limitata.



FIOR DI TOFU SOJASUN

Arriva nel banco frigo Fior di Tofu di Sojasun, alternativa 100% vegetale ai fiocchi di latte.
Ha una consistenza morbida e densa ed è ideale per creare piatti freschi, gustosi e leggeri ma anche da gustare al naturale. Povero di grassi saturi e ricco di proteine vegetali, è naturalmente privo di lattosio.



FESTA DEL LATTE ALTO ADIGE

Ritorna a Malga Fane, frazione di Rio di Pusteria, il 27 e il 28 agosto il consueto appuntamento con la Festa del Latte, una festa ed un'occasione per conoscere il latte e i suoi derivati.
Per maggiori informazioni: www.altoadigelatte.com.



NEL NUMERO DI AGOSTO

PAELLA
Il piatto portabandiera della Spagna in tante irresistibili versioni. Con pesce, carne, verdura e riso nero.



FROZEN YOGURT
L'ingrediente più candido, semplice e genuino si esprime in magistrali interpretazioni al gelo. Torte, dolcetti, snack ai cerali, gelati con lo stecco...

PEPERONI
Farciti, in parmigiana, nelle torte salate e in conserva: i protagonisti dell'orto estivo danno il meglio di sé.



in edicola dal 20 luglio

SALE&PEPE
n. 7 LUGLIO 2016

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Ernesto Fagiani, Miriam Ferrari, Chiara Locci, Franca Maffei, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Studio Salaris, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Federica Bianco di San Secondo, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi

ERRATA CORRIGE. Nel Ciambellone alla ricotta con limone e fragole, pubblicato sul numero di giugno di Sale&Pepe a pag. 72, la quantità dell'olio è di 2 dl anziché di 0,2 dl come erroneamente pubblicato

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



MEDICAL PHARMA
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
20 buste da 2g (Peso 40g)
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
12 Fruttini masticabili
A base di Frutta e Fibre
Peso 120g
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it